

グループセッション

スイマー必見！

泳ぎやすくなる為のエクササイズ

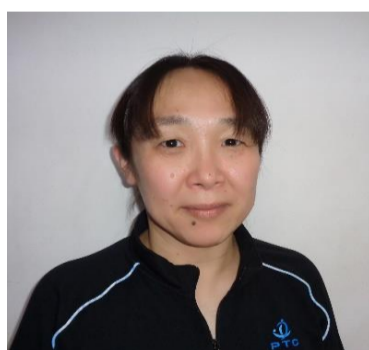
参加者募集中！

水泳は肩甲骨と腹圧がとっても大切！ご自身の肩甲骨の動きの可動域を広げませんか？泳ぎの電源でもある「腹圧」は使えていますか？速く泳ぐのはもちろん、ご自身の身体を知って、楽に動きやすい泳ぎをみにつけましょう！

≡ 日程 ≡ **5月4日月曜日・みどりの日 祝日**
12:50~13:20
2階スタジオにて

≡ 定員 ≡ **20名**
(最少催行6名)

≡ 講師 ≡ **野村 朋美**



<プロフィール>
・PTCパーソナルトレーナー
・PTCスイムコンディショニングトレーナー
・水泳指導歴30年

≡ 参加費 ≡ 会員・一般
1,650円(税込)
一般の方は別途1,100円
施設利用料が必要です。

≡ その他 ≡

- ・キャンセル 前日17:00まで。それ以降の返金はできかねます。
- ・お申し込みは青梅店受付まで。ご入金と同時にご予約完了となります。キャッシュレス対応となりますので、予めご了承の程よろしくお願いたします。