

# 祝日イベントレッスンのお知らせ

楽に泳ぎたい方のための特別レッスンです！

**開催日程** / 2022年11月3日 (木)祝日

**開催場所** / 別館プール(セントラルスイミング湘南台)

**申込開始** / 2022.10.6(木)11時～ファースト本館フロントまで(電話予約可)

※スイム会員以外の方もご参加いただけます。

※キャンセルの場合は前日までにフロントにご連絡下さい。当日キャンセルの場合、返金は致しかねますので予めご了承の程お願い申し上げます。(フロント 0466-47-2110)

## スイムコンディショニング

09:25～10:10



水泳が楽になる体操・ストレッチ・呼吸法。  
泳ぐとすぐ疲れる。足がつりやすい方必見！

**場所: 別館7Fスタジオ**

定員20名

参加費550円(税込)



担当:  
**山下 基子**

指導歴 2年

保有資格

一般社団法人体軸コンディショニング  
協会認定体軸セラピストレベル4

参加者の皆様へ

背骨や股関節がクルクル動かしやすくなる体操をすると、・呼吸がしやすくなる・泳ぐために必要な筋肉が動かしやすくなる・緩めるべき筋肉がリラックスするといったメリットがあります。

“ラクに”“怪我なく”泳げるように一緒に体操をしましょう。

## スイムクリニック(クロール)



10:30～11:25

体幹を使ったクロールの練習をします。  
楽に・長く・ゆっくり泳ぐなどが目的。

**場所: 別館プール**

定員20名

参加費 1,650円(税込)

## クロールインターバル

11:35～12:30

体幹を使ったフォーム練習 & インターバルトレーニングをします。  
インターバルトレーニング初めてでも参加可能です。

**場所: 別館プール**

定員20名

参加費1,650円(税込)



担当:  
**馬場 浩希**

指導歴 24年

保有資格

日本スポーツ協会水泳上級教師  
アクアフィットネス上級インストラクター  
オープンウォータースイミング指導員