

# 祝日イベントレッスンのお知らせ

ラクロール著者による楽に泳ぎたい方のための特別レッスンです！

**開催日 / 2023年11月23日(木)祝日**

**開催場所 / セントラル湘南台**

**申込開始 / 2023年10月13日(金)～**

**湘南台ファーストフロントにて申込受付**

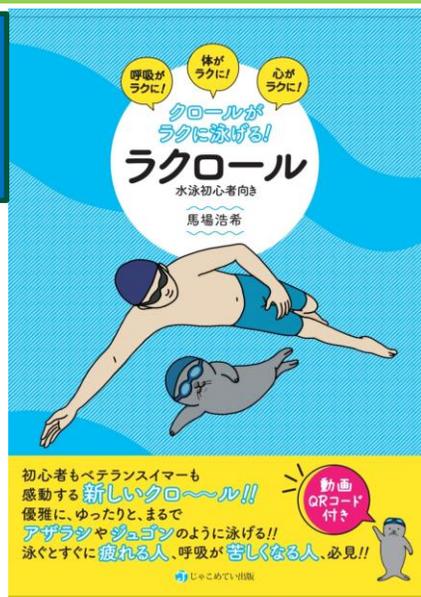
**※申込時に参加費のお支払いが必要となります。**

※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てご連絡下さい。

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)



## ラクロールコンディショニング

時間 09:15～10:15

場所 別館7階スタジオ

担当 山下 基子

参加費 1650円(税込)

定員 20名

ラクに泳ぐ為の姿勢(体幹)の保ち方の練習・泳ぐ前に効果的な体操で体をほぐしていきます。ラクロールと合わせて参加すると効果テキメンです！

### ラクロール

時間 10:30～11:25

場所 別館プール

担当 馬場 浩希

参加費 1650円(税込)

定員 40名

### ラクロールインターバル

時間 11:30～12:25

場所 別館プール

担当 馬場 浩希

参加費 1650円(税込)

定員 40名



「ラクロール」とは、ラクなクロールで泳ぐことです。

クロールはラクに泳げない！力が抜けない！すぐ息が上がる方ご参加ください♪

11/3のイベントと続けてご参加して頂けるとより効果的です。からだ覚えていくうちに！

ご参加お待ちしております！