

# 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3日(金)祝日**

**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**

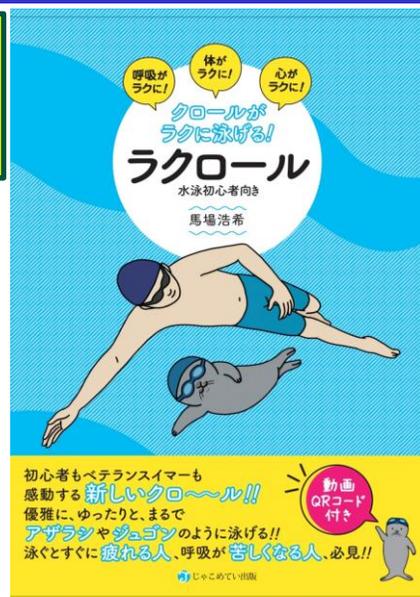
※お申し込み時に、参加費のお支払いが必要となります。

※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)



## ラクロールストレッチ

時間 09:15～10:00

場所 湘南台ファースト 2スタジオ

担当 合谷 由里子

参加費 1650円(税込)

定員 25名

「ストレッチ」をメインにからだバーという器具を使い、ラクに泳げるカラダにほぐしていきます。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。

クロールが初めて！息継ぎできない！いつも足つってしまう方ご参加ください♪

ラクに泳げればたくさん泳げます♪速く泳げます♪海でも泳げます♪

ご参加お待ちしております！