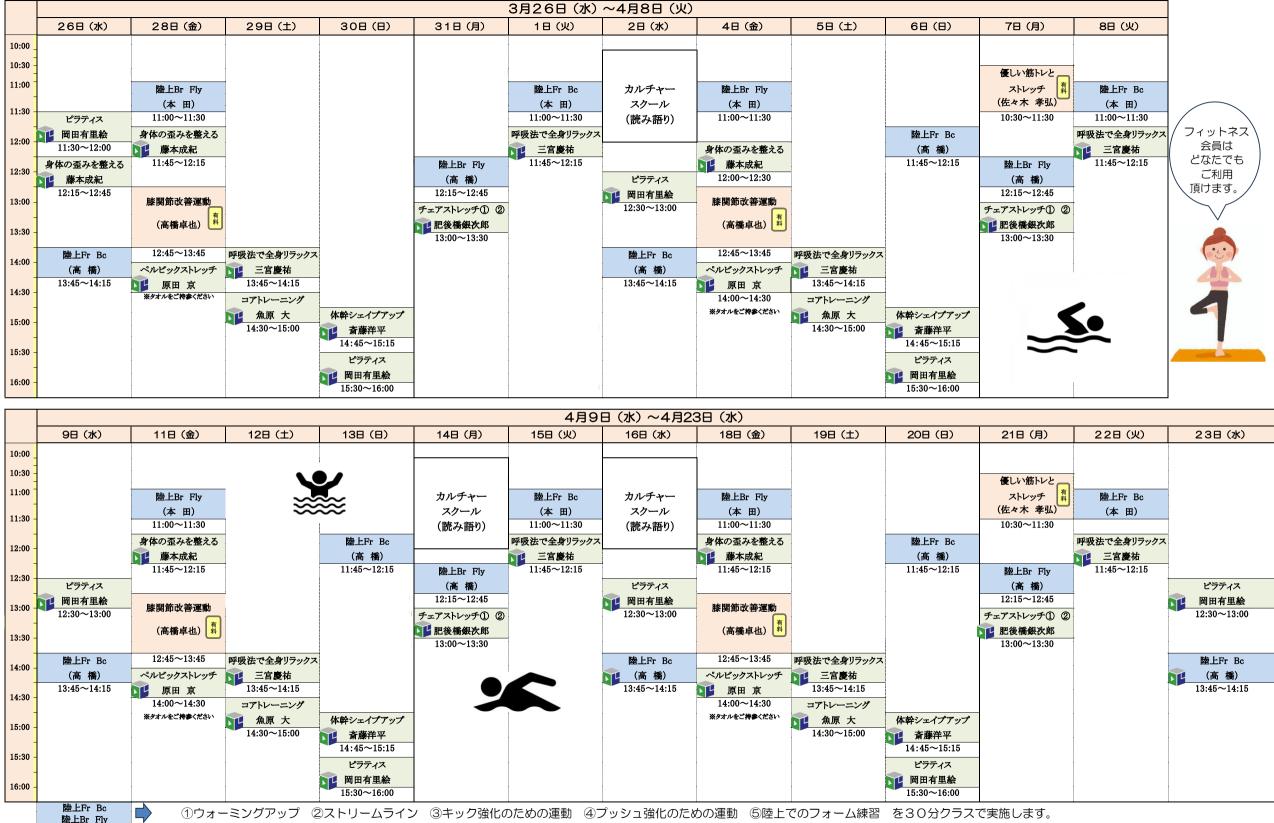
スイミング 代替えレッスン(セミナー室)

プールがお休みの間は陸上で楽しもう!

2025年3月 • 4月



陸上Br Fly 映像レッスン

膝関節改善運動

Fr→クロール Bc→背泳ぎ Br→平泳ぎ Fly→バタフライ

身体の歪みを整え、柔軟性の向上 体幹強化 筋力アップ 等、映像レッスンで水泳にも活かせるレッスンを用意しました。無理なくできる運動を楽しみましょう。

高橋卓也先生による有料レッスンとなります。膝関節を改善し膝痛予防に努めましょう。詳しくはフロントまでお問い合わせください。