

川嶋 陸上 教室



1 教室 45 分間

2 種の教室開催！(定員：各回12名)

※何度でも『どなたでも』ご参加いただけます！

教室1回につき **¥1,000**

お申込みは『受付』まで
(当日申込も可能です)

TEL：0463-77-7888



【開催日程】

2月 4日 (水)
2月 10日 (火)
2月 12日 (木)
2月 17日 (火)
2月 19日 (木)
2月 20日 (金)
2月 27日 (金)

【持ち物】

- ・飲み物
- ・タオル
- ・運動できる服装
- ・室内シューズ

【開催場所】

プール棟ロビー

※ 4日は『PMのみ』・ 10日、12日は『AMのみ』開催します

1 ヨガ感漂うストレッチ教室

腹式呼吸で副交感神経を優位にしてリラックス！

ヨガの動きと呼吸を取り入れながら、大人になると意外と難しい
「脱力」を練習します。

筋肉の緊張をほぐしながら無理のない範囲でストレッチを行いましょう！

2 水泳のための陸上教室

クロールを泳げない方大歓迎！

まず陸上で練習してからプールで実践してください。

クロールをメインに、水泳に役立つ身体の使い方を分解しながら
トレーニングします。

水泳に必要な柔軟性、筋力アップにぜひご活用ください！