

特別ジュニアプログラム開催！！

泳力向上レックスン

日時：12月16日(土)8:30~10:00

料金：1,000円(税込)

定員：先着20名

場所：プール

対象：4泳法ができる方

11月26日(日)より受付開始

4泳法 (クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)
飛び込み・ターンの基本やコツを丁寧に指導いたします。



庄内トレーニングルーム Tel 0263-24-2111 (電話予約可能)

特別プールプログラム開催！！



アクアシエイププラス

日時：12月25日（月）11:00～11:50

料金：1,000円（税込）

定員：先着20名

場所：プール

お馴染みのアクアシエイプクラスを5分拡大！！
水の抵抗・水圧を利用してシェイプアップ！
普段にプラスした特別プログラム♪

11月26日（日）より受付開始

庄内トレーニングルーム Tel 0263-24-2111（電話予約可能）

特別ジュニアプログラム開催！！

泳力向上レッスン

日時：12月25日（月）16:00～19:00

料金：1,000円（税込）

定員：先着10名

場所：プール

対象：4泳法ができる方

11月26日（日）より受付開始

庄内トレーニングルーム Tel 0263-24-2111（電話予約可能）

1時間：体幹トレーニング（プール）
2時間：泳力トレーニングを行い、ハイレベル
身体操作系の体幹トレーニングをしよう。
なパフォーマンスを作り出しましょう。



特別プールプログラム開催！！

腰痛改善プラス

日時：12月26日(火) 11:00～11:50

料金：1,000円(税込)

定員：先着20名

場所：プール

お馴染みの腰痛改善クラスを5分拡大！！
水の浮力・水圧を利用して腰痛改善
普段とちょっと違う特別プログラム♪

11月26日(日)より受付開始

庄内トレーニングルーム Tel 0263-24-2111 (電話予約可能)