

マシン&スタジオワンポイント無料講習会スケジュール

目的別にジムのマシンの使い方及び簡単な陸上トレーニングについて講習します

講習名	内容	鍛える主な筋肉	時間	場所	対象	定員
クロール強化	クロールに必要な筋肉を鍛えていきます。 マシンを利用したの筋力トレーニング、スタジオ・ストレッチマットを利用したのワンポイント自重トレーニング・ストレッチを行います。	腹筋、もも前、もも裏 など	20分	トレーニングルーム内	16歳以上	5名
平泳ぎ強化	平泳ぎに必要な筋肉を鍛えていきます。 マシンを利用したの筋力トレーニング、スタジオ・ストレッチマットを利用したのワンポイント自重トレーニング・ストレッチを行います。	腹筋、お尻 など	20分	トレーニングルーム内	16歳以上	5名
背泳ぎ強化	背泳ぎに必要な筋肉を鍛えていきます。 マシンを利用したの筋力トレーニング、スタジオ・ストレッチマットを利用したのワンポイント自重トレーニング・ストレッチを行います。	もも前、もも裏、腹筋 など	20分	トレーニングルーム内	16歳以上	5名
足腰強化	日常生活に必要な足腰を鍛えていきます。 強化されると、脂肪燃焼にも繋がり、膝痛・腰痛の改善や予防にも役立ちます。 水泳でのキック力の向上にもおすすめです。	もも前、もも裏、お尻 など	20分	トレーニングルーム内	16歳以上	5名

月曜日	
11:40～12:00	足腰強化
13:10～13:30	クロール強化

金曜日	
11:10～11:30	平泳ぎ強化
13:15～13:35	足腰強化

火曜日	
10:40～11:00	背泳ぎ強化
12:10～12:30	平泳ぎ強化

木曜日	
10:40～11:00	クロール強化
13:15～13:35	背泳ぎ強化



ジムでの運動が初めての方、
または不安に感じておられる方、
一緒に始めませんか？



プールスタッフも一緒に
ジムでトレーニングの
アドバイスをします！！

ジム利用には、室内用シューズ(サンダル、スリッパは不可)、
運動できる服装(ジーンズ、スカートは不可)、タオル等が必要です。

※上記講習会は2月2日(火)～2月23日(火)まで開催します！！