

1月スタジオ無料教室特別プログラム

通常の無料教室に加えて下記の教室を開催します。（1月4日（月）～1月31日（日）の期間）

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
泳力強化筋トレ	泳ぎの上達には、体幹の筋肉を鍛えたり、肩や足首の柔軟性が必要となります。陸上での簡単な筋力トレーニングやストレッチを行い泳力強化につなげていきます。プールご利用の方はもちろんジムご利用の方のご参加もお待ちしております。	15分	16歳以上	20人	★
腰痛改善ストレッチ	腰痛でお悩みの方、体幹部の筋力強化も必要ですがまずは硬くなった腰回りをほぐすところから始めませんか？ ストレッチで痛む腰回りを柔らかくしていくプログラムです。	15分	16歳以上	20人	★
肩甲骨体操	五十肩や肩こりでお悩みの方にお勧めのプログラムです。肩甲帯を動かす体操で血行を良くし、痛みを和らげます。また、肩甲骨まわりを柔軟にすることで、スケールの大きな『かき』が可能となり、泳ぎの上達にもつながりますので泳力強化目的の方にもお勧めです。	15分	16歳以上	20人	★

※上記プログラムは1月4日（月）～1月31日（日）まで開催します。
上記以外に通常の無料教室も開催します。
スケジュールは別紙『1月スタジオレッスンプログラム』でご確認ください。

※上記プログラムはプール券で参加可能です！！（室内運動靴なしでも可）