

マシン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を講習します。

講習名	内容	使用マシン名	時間	場所	対象	定員
泳力強化	水泳に必要な体幹を鍛えていきます。 体のバランスと姿勢が良くなり、水泳のフォーム改善にも繋がります。 泳力向上の目的以外の方でも体幹を鍛えたい方にはおすすめです。	アブドミナル(腹筋) ラットプルダウン(背筋) バックエクステンション(背筋)	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。	レッグプレス(もも前、臀部) レッグエクステンション(もも前) アブドミナル(腹筋)	20分	トレーニングルーム内	16歳以上	5名

月曜日	
10:00～10:20	泳力強化
11:10～11:30	足腰強化
14:10～14:30	泳力強化
16:00～16:20	足腰強化

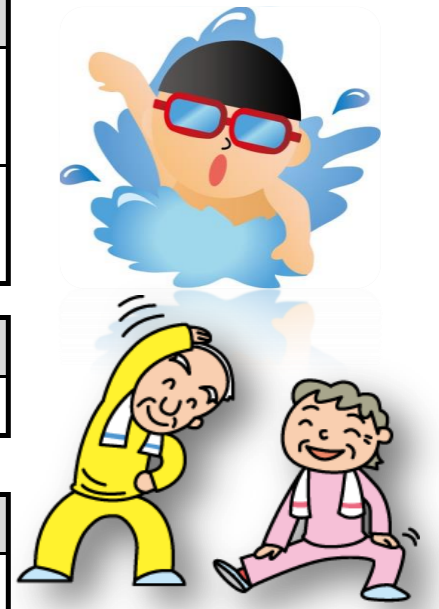
火曜日	
10:00～10:20	足腰強化
11:10～11:30	泳力強化
14:10～14:30	足腰強化
15:10～15:30	泳力強化

木曜日	
10:00～10:20	泳力強化
11:10～11:30	足腰強化
14:10～14:30	泳力強化
15:10～15:30	足腰強化

金曜日	
10:00～10:20	足腰強化
13:10～13:30	泳力強化
14:40～15:00	足腰強化

土曜日	
11:00～11:20	足腰強化

日曜日	
11:00～11:20	泳力強化



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？

※11/23(水)は別紙を
ご覧ください。
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。

※上記講習会はプール休止期間11月16日(水)～12月3日(土)まで開催します！