

SAM中央スイミングスクール

成人向けプールレッスン開講!!

(平成29年4月開講)

●水中運動プログラム

コース名	内容	曜日	時間	料金(税込額)
脂肪バイバイ ★	有酸素運動と筋トレを交互に行い、脂肪燃焼!!	月曜日	11:00~11:45	<div style="text-align: center;"> <p>入会金</p> <p>無料</p> <p>.....</p> <p>月会費 (税込)</p> <p>¥5,400</p> <p>どのレッスンでも受講できます!!</p> </div>
楽しい4種目	フォームや距離・速さなど、その先を目指す方の教室。		13:30~14:30	
初めてプール	歩き方~浮き方・立ち方を指導します。(初心者大歓迎)	火曜日	11:00~12:00	
腰痛改善・予防 ★	腹筋・背筋を鍛え、身体の硬さ・姿勢を整えます。		13:30~14:15	
ウォーク&ジョグ ★	水中で色々な歩き・走り心肺機能・筋力アップを目指します。	水曜日	11:00~11:45	
初めて2種目	クロール・背泳ぎを基礎から練習する教室。		13:30~14:30	
楽しい4種目	フォームや距離・速さなど、その先を目指す方の教室。	木曜日	11:00~12:00	
コツコツチョコキン 骨格貯筋 ★	水中での、適度な運動による骨粗しょう症予防。		13:30~14:15	
腰痛改善・予防 ★	腹筋・背筋を鍛え、身体の硬さ・姿勢を整えます。	金曜日	11:00~11:45	
頑張る4種目	フォームや距離・速さなど、その先を目指す教室。		13:30~14:30	
プライベートレッスン	各人の目標に合わせてマンツーマンで指導。(年齢不問)	要相談	30分	¥2,700(税込)
			45分	¥3,240(税込)

★印のコースは泳げない方も参加できます。顔を水につけなくてもOKです。

- ・腰痛・膝痛にお悩み
- ・運動不足で体が重い
- ・足のむくみを感じる
- ・お腹のお肉が気になる
- ・ストレスを解消したい
- ・健康診断で血圧が高めだった

水中運動がオススメ♪