

1.11
月・祝

新春

体験イベント

要予約!!

※定員になり次第締切りとなります。

2階総合受付窓口
及び電話にて
申込受付中!!

第1弾

大人水泳教室 初心者クロール



クロールを基礎からじっくり学びたい方、これから泳ぎを始めたい方におすすめです。

<内容>

- ・呼吸の仕方 ・伏し浮き
- ・けのび
- ・水中でのカラダの動かし方 等

時間:①10:00~11:00

②11:15~12:15

対象者:どなたでもご参加いただけます

開催場所:1階プール

定員:各7名(先着順)

参加費:1,000円(税込)



伊勢 インストラクター
幼少期から水泳を始め、
高校大学とボート部に
所属。水に慣れ親しんだ
ボクにお任せください!

バランスUP

初心者

第2弾

アクアビクス45



水の抵抗と浮力を利用して
水中ならではのダイナミック
な動作を行います。

ご自身の体力に合わせて運動量を
調節してカラダをスマートに!
おすすめのアクアプログラムです。

時間:13:45~14:30

対象者:どなたでもご参加いただけます

開催場所:1階プール

定員:20名(先着順)

参加費:500円(税込)



金秋 インストラクター
金曜に『アクアキャンプ』と
『ウォーターラッシュ』を
担当しております。
カラダのことでお悩みなら、
ワタシにご相談ください!

体力増進

脂肪燃焼

筋力アップ

初心者

◆各教室事前申込となります。 ◆2階総合受付窓口及び電話にて受付いたします。

☎03-3468-9051

渋谷区スポーツセンター