

無料SP

●自由遊泳コース奥側にて実施いたします

月 水 金

●当日の開催時間になりましたら、プールサイドの指導員のところまでお集まりください
■こちらのプログラムは、予約無しで無料でご参加いただけます【ご注意】プール利用料は必要となります

月曜日

9:30~9:50

姿勢づくり水中運動

上井草スポーツセンター

ジョート プログラム

●祝日など、休止になる場合もございます

内容 たいかん・体幹を意識した水中運動を行います。陸上では困難な
・ポーズも、浮力によりラクに楽しく鍛える事ができます

水曜日 14:10~14:30

泳法ワンポイント

内容・フォームや呼吸のタイミングなど、泳法に関するお悩みの
・疑問を、コーチがズバッとワンポイントレッスンを行います

金曜日 14:30~14:50

水中運動

内容・腰に負担がかかる歩行運動も、水中ではラクに行う事ができ、
・腰痛の予防や体力に合わせてカラダを鍛える事ができます