

ひと味！違う 伊東フラザースのアクアレッスン しんせいスイムクラブ

【無料レッスン】 どのレッスンも水の4大特性(水圧・浮力・抵抗・水温)を最大限に利用したレッスン内容となっております！

曜日	レッスン名		時間帯	担当	レッスン内容
月曜日 木曜日	水中ウォーキング(可動域)	毎週	11:00-11:40	Tets	全身を大きく動かして水中ウォーキング
水曜日	水中ウォーキング(テンポ)	毎週	11:00-11:30	Tets	テンポ(リズム)を意識して水中ウォーキング
	初心者泳ぎ方レッスン	毎週	11:40-12:10	Shin	泳ぎの基本となる浮くことを徹底指導
金曜日	体力アップ系エクササイズ	毎週	11:00-11:30	Shin	水中ポールを使って体力アップエクササイズ
	FSEMスイム	毎週	11:40-12:10	Tets	フィーリング重視の感覚泳法トレーニング

【有料レッスン】 ※会員外も受講可能

曜日	レッスン名	時間帯	レッスン内容	参加料
不定期	プライベートレッスン	不定期	受講者の要望に応じた内容	会員: 2000円/1時間 非会員: 4000円/1時間
土曜日	オリンピックスイムレッスン	14:00-15:00	元オリンピックスイマーによる水泳指導 ※内容等詳細は毎月館内掲示にて案内いたします。	会員: 1回1000円 非会員: 1回2000円
		15:00-16:00		

【FSEMセッション】

五感にアプローチした身体能力改善 ※料金・詳細別途

勝ち色診断・合う味診断・ダイエット力診断 etc.

担当: 伊東徹治(Tets) : ボディバランス・チューニング協会(BBT)認定トレーナー

みんなで楽しくフィットネス!



しんせいスイムクラブは

天然温泉 

を利用しているプールです!

