

特別営業日
Special lesson

水泳のための

ストレッチ

&

陸トレニング

担当 北島明代
日本水泳連盟 アーティスティックスイミングコーチ
YOUTH町田 婦人クラス・リズム水泳担当
オーシャンナビスタッフ (月・木・土レッツスイム開催)



3月27日(月)

10時30分～11時30分

場所 2階スタジオ

参加費 会員 880円(税込)

一般 1,100円(税込)

ストレッチと筋トレを正しく組み合わせることで可動域が向上し、水泳のパフォーマンスが上がります。運動だけでなく日々の生活にも役立つカラダ作りが望めます。

- ご用意いただくもの
- ・バスタオル (有料レンタル有)
 - ・飲み物

*** 会員の種別関係なくご参加いただけます**

ご予約より1週間以内のお支払いをお願いいたします。
お支払い後のキャンセル・・・前日までは半額返金、当日は返金無し

15日(水)より受け付け開始



スポーツ アット ホーム

YOUTH 町田 TEL 042-728-1931

