

プライベートレッスン

2022年
1月

水泳

希望の種目、習いたい具体的内容を申込時にフロントにご申請ください!!

私たちコーチに
お任せください!

曜日	日付	時間	担当コーチ
月曜日	1/10・17 24・31	11:30~12:00	斎藤・佐々木
		12:00~12:30	
火曜日	1/4・18	12:40~13:10	斎藤・佐藤・佐々木・青木・斉木・篠崎・福田・益田
		13:10~13:40	斎藤・佐藤・佐々木・青木・斉木・篠崎・遠藤 福田・益田
木曜日	1/6・13 20・27	11:30~12:00	斎藤
金曜日	1/7・14 21	12:40~13:10	佐藤・佐々木・松沼・青木・斉木・益田・西村
		13:10~13:40	佐藤・佐々木・松沼・青木・斉木・益田
	1/28	12:40~13:10	佐藤・青木・斉木・益田
		13:10~13:40	佐藤・青木・斉木・益田

エントリー No.3 いろいろ活用方法教えます!



福田 陽子先生

このプライベートレッスンは泳げる方はもちろん、泳げない方も大歓迎! お顔ぺったんやおくちブクブクでも大丈夫です。他にも進級したけど新しい級でどんな練習をするのか予習しておきたい来月から新しい先生に変わるけど

人見知りするから一足先に習って顔なじみになっておきたいなども大歓迎です!!

皆さんの希望に合わせて活用してください!

エントリー No.4 水上のトランベッター西村 亜希子先生

私の趣味は水泳ともう一つトランペット演奏です。一見全く別物ように思われますがトランペットと水泳って実はよく似ています。それは両方とも腹式呼吸なんです。

「クロールの呼吸が苦しい」という方はぜひ一度参加してみてください。

呼吸のコツをつかめればその悩みも解消できるかもしれません一緒に楽な呼吸方法を練習しましょう!



体操

逆上がり、前転、跳び箱、二重飛び、……等 体育の時間の苦手を克服!

曜日	日付	時間	担当コーチ
月曜日	1/10・17 24・31	11:00~11:30	篠崎
		11:30~12:00	
火曜日	1/4・18	12:40~13:10	篠崎
		13:10~13:40	
金曜日	1/7・14 21・28	13:40~14:10	青木

* レッスン料: 1回30分 4,000円(税込)空いていれば1時間連続のレッスンも可能です。

* ここに記載の無いコーチの指名も可能です。フロントにお申し出ください。

* お電話でのお申込みも出来ます。03-3784-7111

申込受付12/23(木)~