

水泳は生涯スポーツ



マスタース 水泳教室



水泳は有酸素運動の中でも特に運動強度が高く継続して行うことで、**体脂肪の減少**や**呼吸循環器系の機能向上**の効果が期待される。

受講日

火

金

11:00～12:00

受講料

週1

¥3300

週2

¥4400

レッスン内容は、初級～上級まで、泳力別にクラス分けし、レベルに応じた練習を丁寧に何回も指導します。4泳法(クロール・背泳・平泳ぎ・バタフライ)が身に付く♡

★★経験豊富なコーチングでみるみる上達する★★



藤本英司



新妻奈緒子



五十棲亮平



中村一斗