

11月イベント



白石トレーナー月例セミナー vol.7

「水泳競技の特性とメカニズム」

基本的な知識。

プールで泳がなくてもこれをやってほしい。
陸上で出来ないものは、水の中ではできない。

体重移動
ローリング
バランス
ストリームライン

- 日時 11月23日(水・祝) 18:00~19:00
- 場所 9F 第3スタジオ
- 対象 どなたでも (モーニング会員を除く)
- 料金 **無料**
- 定員 15名
- 予約 11/19 (土) より 9F ジムカウンター
- 担当 白石 (シライシ) トレーナー