

2月イベント



白石トレーナー月例セミナー vol.8

「水泳における 体幹トレーニング」

スイマーのための体づくり

キャッチで効率よく水を捉えるためのトレーニング

リカバリー動作で受ける抵抗を小さくするトレーニング

大きな推進力を生み出すプルのためのトレーニング

キックで大きな推進力を生むためのトレーニング

動作の協調性を高めるトレーニング

持ち物：バスタオル

- 日時 2月26日(日)16:00~17:00
- 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 2/18（土）より9Fジムカウンター
- 担当 白石（シライシ）トレーナー