

1月14, 21, 28日(日)開催!!

Let's エンジョイ トレーニング

人気上昇中の“Let's エンジョイ トレーニング”
〈楽しむ〉をモットーに企画したスイミングセンターだけの
完全オリジナルトレーニング!!

びんしょうせい

敏捷性を鍛えるのに効果がある「**ラダー**」と、それを活かした

ボール運動は集中力や柔軟性を鍛えることができます!

全身運動なので筋力・体力はもちろん、速く走れるようになったり

ジャンプ力がついたり色々な効果が得られます!

運動が苦手な子でも楽しくできます!

レベルアップ目指して一緒に頑張りましょう!



いろいろな
ランステップの
練習中!
実は**プロスポーツ**
選手も活用して
いるんだよ!!

ボールを使って
集中力UP!
慣れてきたら
むずかしい
ことにも
挑戦してみよう!



- 日時 : 1月14日 21日 28日(日) 11:00-12:00
場所 : 2階 会議室(保護者の方は中で見られることもできます☆)
対象 : 小学1年 ~ 6年
持ち物 : 運動ができる服装 タオル 飲み物
参加費 : 500円/回
定員 : 先着20名
受付 : 当日申し込み(2階サウナ受付)



お問い合わせ先 042-579-3210 羽村市スイミングセンター