

2月4.11.25(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 : 2月4.11.25(日) 11:00-12:00  
場所 : 2階 会議室(保護者の方は中で見ることがもできます☆)  
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