

New!

メンバーズレッスンのご紹介

パドルグローブスイム

今までなかった！！プル(水をかく)に注目したレッスンが初登場！！
「パドルグローブ」を使用し、正しいプルを身につけましょう。
効率よく水をかいてどんどん進む！ワンランク上の泳ぎを獲得しよう！！

《プールメンバーズレッスン 1月～3月》

毎週月曜日 13:30～14:00

定員 15名

メリット① 正しい水のかき方が意識できる

進む方向に対して垂直に水をかきましょう

きちんとかけているつもりでも、ブレたり流れてしまったりしているかもしれません

メリット② ストロークリズムの矯正

パドルグローブを着用して泳ぐと、左右片方に偏った負荷を感じる場合があります
均等な負荷を感じるように泳ぐことで、ブレの少ないフォームに近づけます

メリット③ 筋力アップ

水に当たる面積が大きくなるので抵抗が増し、負荷が増えます

ワンストロークでグングン進むようになり、筋力アップにも効果抜群です



一緒に頑張りましょう！

今一度、自分のフォームを見直すチャンス！
お悩みを解決できるはず！！
合言葉は。。。
「ワンランク上の泳ぎを獲得しよう！」です♪