

何歳からでも始められて

いつまでも続けられる

大人の水泳教室

大人の水泳教室って??

初心者も安心のサポート

水が苦手な方や泳げない方も、水慣れレッスンからインストラクターが丁寧にサポート。4泳法の泳ぎ方もしっかり指導いたします。

自分のフォームをビデオで

3ヶ月毎に自分のフォームをビデオに撮影。上達する過程を自分で確認することで向上心を伸ばし、達成感を得る事が出来ます。

定期的にインボディ測定

高精度対成分分析装置を使い、体脂肪量・基礎代謝量・骨量・筋肉量バランス・むくみなどを計測。水泳で磨かれる身体の変化を実感してください。

定員8名のグループレッスンで1人1人しっかりサポートいたします！！



1ヵ月体験教室参加者大募集中！！

ご興味のある方はお問い合わせください！！

桜店 028-639-7777

ラグザ店 028-684-1515