

8月6日(水) ~ スタート♪

New

1 回制教室

フインスイミング

対 象 : 15歳以上 (中学生を除く)

※クロール25m以上泳げる方

定 員 : 10名

曜 日 : 毎週水曜日 (第2水曜日・祝日を除く)

時 間 : 20:30 ~ 21:20

場 所 : 大プール・1レーン

参加費 : 1,050円 / 1回

持ち物 : 水着・水泳キャップ・ゴーグル・タオル

※フィンをお持ちの方はご持参ください。

お持ちでない方へは貸出いたします。

キックの強化

◆フィンを装着することで足の表面積が増え、水を押す力が大きくなり、キック力が強化される。

水をとらえる感覚の習得

◆水の抵抗を意識しやすくなり、より効果的な泳ぎを習得できる。

足首の柔軟性向上

◆足首が強制的に伸ばされるため、足首の柔軟性向上に繋がる。

体感の強化

◆フィンをつけて泳ぐと、体が左右に揺れやすくなるため、ブレないように意識して泳ぐことで、体感を鍛える効果がある。

【申込方法】

※券売機にて参加費チケットを購入の上、受付へチケットをお持ちください。

※教室開始30分前からチケット販売開始となります。お電話でのお申込み、ご予約はできません。

※開催日に変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休館、休講がある場合は当HP・Xでお知らせいたします。

荒川総合スポーツセンター

指定管理者 荒川スポーツマネジメント共同事業体

☎03-3802-3901

荒川総合スポーツセンター

検索



▲ 荒川総合SC ▲
X (旧ツイッター)



▲ 荒川総合SC ▲
ホームページ