



TI

できる！少抵抗 クロール

ワクワク泳げるよう！ | 水中撮影⇒個別指導⇒自分のクセを改善⇒向上
☆トータルイマージョンスイム ストローク⇒体が前に！ 愉しくスイム

受付

☆参加申出締切(その都度)

①：12/11 (水)

②：1/22 (水)

③：2/26 (水)

+：3/27 (金)

☆「kei」：運動継続
身体メンテナンス

☆「ライフスタイル元気サポ」

メール申込：北川良徳 宛
yk30281232@i.softbank.jp

☎：(17:00以降)

090-8099-2932

ショートメールも可

開催日：+3/29日曜10時(9:45集合)

☆改善3回シリーズ (参加者のリクエストがあり +1回開催！)

①12/15 12時30分集合、松任海浜公園プール(C.C.Z.)

②12:40 金沢西部プール 受付横テーブル集合 13時~15時

③10時 白山市 クレインプール券売機横集合 12:30迄

+9:45集合 金沢西部プール10時~12:30

○コーチ：トータルイマージョンスイム 吉野マスターコーチ (TRアスリート)
(首都圏より来沢)

●まず、個別伺い⇒動画撮影⇒個別指導⇒練習⇒動画撮影⇒確認

●各回、繰り返し向上を積み⇒泳ぎ改善

◎定員：8名(最小遂行人数6名)

◎参加費：5千円

●個別動画は、水中と水面を2回撮影し、2回個別指導

●各回終了後日、個別撮影動画ファイルを各人宛て配布されます
繰り返し見直し個人練習に活用ください

●一度みてもらおう、撮影してもらおう、という方もどうぞ！

「目からウロコ！」と受講者の声！！



電子メール



TWITTER ハンドル



電話



LINKEDIN URL