

さあ、気持ちよくスイミング！

ストロークをきれいに効率よく | 推進力を高める TI スイムで不安なく
目からウロコ！！ クロールを楽に長く

連絡先

☎ 090-8099 - 2932

のどしまトライアスロン大会

実行委員会 北川

✉ アドレス

Yk30281232@i.softbank.jp

コーチ：青山トライアスロンクラブコーチ、

TI スイム認定コーチ 吉野功哉 来沢

クロールの得意技化を！「トータルイマージョンスイム」でコツを！

日本海側で「TI スイム」レッスンは行われていませんでした

11 / 4 日曜・12 / 1 土曜・2 / 10 日曜… 各 10 時～、15 時～

各回 3 時間、参加費 5,000 円 / 1 人、最小開催 6 名～

会場：公営プール…連絡します

コーチ：青山トライアスロンクラブコーチ、

TI スイム認定コーチ 吉野功哉 来沢

きれいにより速く泳げるようになるには、プールで、より抵抗の少ない姿勢、推進力の得られるストロークを体得することです。

楽に・長く泳げたらいい、と思う方は多いところ。

スイムは疲れる⇒楽しく泳ぎ続けられる に変えませんか！

ストロークのコツを体得すると、不安なく、速くの基にも！

個別に水中の泳ぎを動画でも撮影、具体的な改善法を習えます。

後日、自身の動画を配信してもらえます。

習った点を練習して、2 回目・3 回目と指導を受けて、更に上達できるよう、コーチには 3 回来ていただく予定です。

初心者・もっとうまくなりたい・どこを改善したらいいか、という方々、まず 1 回参加してみませんか。また、今年 6 月に受講された方も少し間が空きましたが、前回から更に上達のための参加もお待ちしています。

さあ、気持ちよくスイミング！



電子メール



TWITTER ハンドル



電話



LINKEDIN URL

さあ、気持ちよくスイミング！

ストロークをきれいに効率よく | 推進力を高める TI スイムで不安な



電子メール



TWITTER ハンドル



電話



LINKEDIN URL