

ジェクサー四谷店 × KITAJIMAQUATICS

朝スイム7-8月オープンカレッジ開催！



水泳指導のプロフェッショナル「KITAJIMAQUATICS」が
目的別オリジナルプログラムで指導！

開催日時：①7/15(水)②8/7(金)③8/27(木) 7:10-8:10

【マスタースプール系】有酸素スイム

練習内容：キック下半身、プル上半身、ターンなどを含めたメニュー

受講条件：16歳以上で50mクロールを1分30秒以内に泳げる 練習量目安：800～1200m

開催日時：①7/16(木)②8/5(水)③8/21(金) 7:10-8:10

【トライアスロンスイム系】有酸素スイム

練習内容：バイク、ランの為キックを極力使わず、上半身の泳ぎ中心のメニュー

受講条件：16歳以上で50mクロールを1分15秒以内に泳げる 練習量の目安：1000～1500m

開催日時：①7/24(金)②8/6(木)③8/12(水) 7:10-8:10

【オープンウォータースイム系】有酸素スイム

練習内容：2.4.6ビートの使い分けなどキックコンビネーション中心のメニュー

受講条件：16歳以上で50mクロールを1分以内に泳げる 練習量目安：1200～2000m

●定員：各クラス16名

●参加費：ジェクサー会員1回2,160円(税込)/ビジター3,240円(税込)※期間中何回でも申込可能

●申込方法：レッスン実施前日までにジェクサー四谷店へお電話もしくは店頭でお申込みください。

●受付開始：7月1日(水)15時電話予約開始、16時窓口予約開始

※お申込みにあたり レッスン参加要項をご確認、ご理解頂いた方のみ予約受付とさせていただきます。