

注目の少人数制レッスン！！

「トータル・イメージョン・スイミング」

カナヅチ克服から競技力の向上もおまかせ♪

担当：吉野 功哉

(トータル・イメージョン・スイミング シニアコーチ)

スポーツクラブ勤務を経て、2007年スカイフィットのオープンに合わせてTIジャパンに合流。トライアスロン歴17年。自身のスイムタイムを上げるべく試行錯誤していたところトライアスロンジャパン誌でTIスイムを知り実践(2006年)。直後のマスターズ大会において自己記録を更新。楽に(苦しい思いをせず)速く泳げるようになった事を実感する。さらにチーランニングを実践した事によりトライアスロンでの記録も向上している。

- ・アイアンマントライアスロン：3回完走
- ・宮古島トライアスロン6回完走 2007年第23回大会78位
- ・2010年第21回国営昭和記念公園トライアスロン大会 優勝
(TIジャパンHPより抜粋)

レッスン内容

レベル、年齢、体力に関係なく、誰でも美しく上手に泳げるようになる全く新しいメソッド「トータル・イメージョン」。基本コンセプトは「魚のように泳ぐ」こと。原理に基づき技術を段階的にマスターするドリルは、短期間で泳げる事を可能にします。

ほっとプラザはるみでは金曜日は「カナヅチ克服！！」、火曜日は「泳力の向上」を目標とされている方を対象にレッスンをを行います。

料金(1回) 1名 30分 3,600円

電力事情に伴い中止とさせていただく場合がございます。予めご了承下さい。

平成23年10月～12月スケジュール

時間&曜日 火曜日 19:00～19:30 19:30～20:00 1組最大2名まで

10/4,11,18,25 11/1,15,22 12/6,13,20,27

時間&曜日 金曜日 14:00～14:30 14:30～15:00 1組最大2名まで

10/7,14,21 11/4,11,18,25 12/2,9,16,23

対象・受付等

対象は3歳以上です。未就学のお子様は保護者の方の送り迎えと着替えの付き添いが必ず必要です。

開催日前々日がお申込み期限となり、当日参加はできません。

ご予約は3階フロントかお電話にて承ります。お支払いはご利用日当日で結構です。

開催日前々日以降のキャンセルの場合は料金をお支払いいただきます。予めご了承下さい。

ほっとプラザはるみ
☎03-3531-8731

指定管理者
株式会社 山武