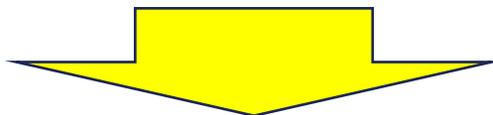


アクアダンス 4/29(火)

担当コーチ
遠藤

10:30~11:30
ダイビングプール

このような方には是非おすすめ！



- お身体に痛みがある方、水中体幹トレーニングで治ります！
- 水泳が苦手な方、もぐりたくない方にも！！

成人

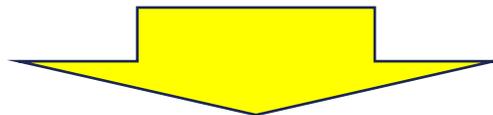
定員
20名
無料

水中運動 4/29(火)

担当コーチ
遠藤

13:30~14:30
メインプール

このような方には是非おすすめ！



- 水中運動は、陸上運動の**7倍**の運動効果があります！
- お身体の痛いところ、リハビリしながら綺麗な筋肉つけましょ♡

成人

定員
20名
無料

申込み

【WEB】4月23日(水) 9:00~

【窓口】4月23日(水) 9:30~

※お電話でのお申込みは承っておりません。

※『マイページ』からのお申込みとなります。



55周年記念 イベント

東京アスレティッククラブ

55

※フリー会員の時間外利用料は1,700円(税込)です。時間外利用の方の入館はプログラム開始20分前、退館は終了後40分以内となります。※フリー会員の時間外利用は下記プログラム参加者に限ります。施設のフリー利用はできません。

初級 5/3(土)

ドリル練習会 (平泳ぎ・バタフライ)

担当コーチ
村瀬

13:00~14:00
メインプール

定員
20名
無料

成人

このような方には是非おすすめ!

•平泳ぎとバタフライを泳げるようにしたい方

中級 5/4(日)

ドリル練習会 (平泳ぎ・バタフライ)

担当コーチ
村瀬

13:00~14:00
メインプール

定員
20名
無料

成人

このような方には是非おすすめ!

•平泳ぎとバタフライが苦手な方
•平泳ぎとバタフライのコツをつかみたい方

上級 5/6(火)

ドリル練習会 (平泳ぎ・バタフライ)

担当コーチ
村瀬

13:00~14:00
メインプール

定員
20名
無料

成人

このような方には是非おすすめ!

•平泳ぎとバタフライが苦手な方
•平泳ぎとバタフライの部分的な矯正や強化をしたい方

申込み

【 WEB 】 4月23日(水) 9:00~

【 窓口 】 4月23日(水) 9:30~

※お電話でのお申込みは承っておりません。

※『マイページ』からのお申込みとなります。





アクアファントリム 5/5(月)プール開放

プールで
あそぼうよ！

11:30~13:00
メインプール

定員
20組
無料

会員ご家族様限定
お子様の対象年齢
3才~12才
保護者1名に対し
お子様2名までご
参加頂けます！

このような方には是非おすすめ！



- 水泳を始める動機づけにしたい方
- プールを通じてご家族とのコミュニケーションを深めたい方

申込み

【WEB】4月23日(水) 9:00~

【窓口】4月23日(水) 9:30~

※お電話でのお申込みは承っておりません。

※『マイページ』からのお申込みとなります。

