

# 2026年11月～宮本コーチのスイムセッション

セントラルウェルネスクラブ慶應日吉

## 水泳のための陸トレ～水泳に必要な身体づくり～

|         |                                                                                                                       |                                                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 日 程     | 12月7日・14日・21日 月曜日11時00分～13時00分<br>【第1回】上半身の姿勢づくりと呼吸法<br>【第2回】全身の伸ばし方<br>【第3回】四肢を動かす時の体幹の使い方<br>※全て自重負荷で行うトレーニングとなります。 |  |
| 場 所     | 当クラブ1階ジムエリアのストレッチスペース                                                                                                 |                                                                                     |
| 参 加 費   | ＜全3回＞14,850円（税込）                                                                                                      |                                                                                     |
| 定 員     | 8名（最少催行人数5名）                                                                                                          |                                                                                     |
| 参 加 条 件 | 各泳法25m以上泳げること                                                                                                         |                                                                                     |
| 申 込 期 間 | 2026年10月26日(月)10時00分～12月3日（木）<br>※申込は先着順となります。申込後3日以内に当クラブにてご入金ください。<br>※申込は当クラブホームページスタッフボイスより受け付けいたします。             |                                                                                     |
| 催 行 判 断 | ●催行判断は、12月3日（木）に行います。中止となった場合は、順次メールにてお知らせいたします。<br>●キャンセルについて、12月3日（木）までは全額返金いたします。<br>それ以降は返金いたしかねますので、予めご了承ください。   |                                                                                     |

## キャッチとプッシュを極めて正しくお水を押そう～クロール編～

|         |                                                                                                                                 |  |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 日 程     | 11月13日・20日・27日 金曜日14時10分～15時10分                                                                                                 |  |
| 場 所     | 当クラブ地下1階プール                                                                                                                     |  |
| 参 加 費   | ＜全3回＞5,940円（税込）                                                                                                                 |  |
| 定 員     | 12名（最少催行人数9名）                                                                                                                   |  |
| 参 加 条 件 | クロールで50m以上泳げる方                                                                                                                  |  |
| 申 込 期 間 | 2026年10月26日(月)10時00分～11月10日(火)<br>※申込は先着順となります。申込後3日以内に当クラブにてご入金ください。<br>※申込は当クラブホームページスタッフボイスより受け付けいたします。                      |  |
| 催 行 判 断 | ●催行判断は、2026年11月10日(火)に行います。中止となった場合は、順次メールにてお知らせいたします。<br>●キャンセルについて、2026年11月10日(火)までは全額返金いたします。<br>それ以降は返金いたしかねますので、予めご了承ください。 |  |

## キャッチとプッシュを極めて正しくお水を押そう～背泳ぎ編～

|         |                                                                                                                               |  |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 日 程     | 12月4日・11日・18日 金曜日14時10分～15時10分                                                                                                |  |
| 場 所     | 当クラブ地下1階プール                                                                                                                   |  |
| 参 加 費   | ＜全3回＞5,940円（税込）                                                                                                               |  |
| 定 員     | 12名（最少催行人数9名）                                                                                                                 |  |
| 参 加 条 件 | 背泳ぎ25mを40秒以内で泳げる方                                                                                                             |  |
| 申 込 期 間 | 2026年10月26日(月)10時00分～12月1日(火)<br>※申込は先着順となります。申込後3日以内に当クラブにてご入金ください。<br>※申込は当クラブホームページスタッフボイスより受け付けいたします。                     |  |
| 催 行 判 断 | ●催行判断は、2026年12月1日（火）に行います。中止となった場合は、順次メールにてお知らせいたします。<br>●キャンセルについて、2026年12月1日（火）までは全額返金いたします。<br>それ以降は返金いたしかねますので、予めご了承ください。 |  |

### <その他>

- ・一般の方は、別途入館料として1,100円（税込）をご入館時にお支払いいただきます。
- ・時間外利用、ザバス含む当社クラブまたは法人会員は、レッスン開始30分前より入館、レッスン終了45分以内の退館となります。ロッカー・スパエリア以外の施設はご利用いただけません。
- ・クラブ都合でレッスンが閉講となる場合、「水泳のための陸トレ」は1回あたり4,950円を、それ以外は1回あたり1,980円を現金にて返金いたします。

【お問い合わせ先】セントラルウェルネスクラブ慶應日吉 TEL 045-560-5571