

アドヴァンス岩出

秋の成人イベント・ザ・レッスン!

日時: 2024年10月13日(日)

9:00~13:00

- ※ 9時からの「浮くための体幹トレーニング」への参加者のみ、8時45分にご入館できます。
- ※ 上記以外のイベントへの参加者、また会員様は10時からのご入館となります。
- ※ すべて有料レッスンとなります。

場所: プール・スタジオ・マシジム

プール

スタジオ

マシジム

・9:00~10:00

※サフスタジオで実施

1. 浮くための

体幹トレーニング

コーチ: 林 駿佑
鈴木 康太

・10:15~11:00

※プール(1,2レーン)で実施

2. 体幹を意識した

泳法レッスン

コーチ: 鈴木 康太

・10:30~11:00

※Aスタジオで実施

HIIT

-ハイ

インテンシティ

インターバル

トレーニング-

★GRIT★

コーチ: 林 駿佑

・11:00~12:00

1. ダイエット

コントロール

コーチ: 石井 誠

・12:00~13:00

2. ダイエット

コントロール

コーチ: 玉井 恵

※ 詳細は、別紙の通りです。