

# 2月 オンラインイベント

予約はこちらから



無料



はじめての方も気軽に  
ご参加下さい！！

## 2/20(土) スイムセミナー～すいすいクロール

「クロールを泳ごう」で学んだことを活かし、  
「水に乗って泳ぐクロール」を習得すべく「プル」に  
ポイントを絞って説明をしていきます。

■日時：2021年2月20日(土) 13:00～13:30

■料金：無料 ■担当：小久保 恵



有料



有料クラスは  
アーカイブ(動画)プレゼント！！

## 2/13(土) 健康足もみ 官足法

『官足法』は足つぼだけでなく、足を隈なく強く揉む事で  
全身の血行を促し血液をキレイにし、自己治癒力・免疫力  
をアップさせていくための方法を、実践しながら学べるク  
ラスです。

■日時：2021年2月13日(土) 18:00～19:00

■料金：1,100円(税込) ■担当：渡辺 和江



## 2/20(土) ヨガシナジー

理学療法士考案の『気功 × ヨガ』の新感覚ヨガ。背骨、  
肩甲骨をしっかり動かして、きつくなく、力まずにヨガの  
ポーズと取っていきます。『動いているのに、カラダがラ  
ク』になる感覚を実感してください！

■日時：2021年2月20日(土) 18:00～19:00

■料金：1,100円(税込) ■担当：KOTA



## 2/26(金) キックボクシング シェ

『キック』のテクニックを学び、パンチとキックを織り交  
ぜたコンビネーションをリズムに合わせながら行うクラス  
です。キックのスキルを上げたい方、シェイプアップした  
い方は必見です！

■日時：2021年2月26日(金) 18:45～19:30

■料金：550円(税込) ■担当：渡辺才一

