

KITAJIMAQUATICS

2021スペシャル大人SWIMレッスン

☆第1弾☆ 泳法撮影 ※好きな種目で自分の泳ぎを確認

【テーマ】自分の泳ぎは上手なのか？〇〇が大事！

【日時】1/11(月・祝) 【時間】10:00～11:30 【定員】10名

【料金】テップネス会員：2,000円、非会員：2,500円

【場所】TIP.X TOKYO渋谷

【申し込み開始】1/4(月)～

※初回参加特典あり

☆第2弾☆ 水泳に必要な可動域の改善と体の動かし方を覚えよう

【テーマ】入水前、体に刺激を入れる事でその泳ぎが楽になる！

【日時】2/23(火・祝) 【時間】10:00～11:30 【定員】10名

【料金】テップネス会員：2,000円、非会員：2,500円

【場所】TIP.X TOKYO渋谷

【申し込み開始】2/13(土)～

※初回参加特典あり

☆第3弾☆ 不安定な場所で体幹を使う、準備運動からスイム

【テーマ】入水前、体に刺激を入れる事でその泳ぎが楽になる！

【日時】3/13(土) 【時間】10:00～11:30 【定員】10名

【料金】テップネス会員：2,000円、非会員：2,500円

【場所】TIP.X TOKYO渋谷

【申し込み開始】3/3(水)～

※初回参加特典あり



【担当】

葦本康隆

【経歴】

マスターズ大会複数優勝

トライアスロン・swim1位通過

【メッセージ】

思うように体が動かない方も諦めないで下さい！泳ぐための大事な事をお伝えします！

【申し込み】

TIP.X TOKYO渋谷店頭または
お電話にて(03-3770-3531)

【初回参加特典】

KITAJIMAQUATICSレッスンを
受講したことない方限定で、

通常価格より**500円**割引

で受講可能！

【ご参加規約】

- 非会員様はレッスン前後1時間ご利用いただけます。
- お客様都合での欠席による返金は致しておりません。
- レンタル品をご利用の際は、券売機にてお買い求めください。

TIP.X TOKYO 渋谷

TEL: 03-3770-3531