

大人世代の水泳と こころの習慣

クラブ
八王子

不安を安心に変える、水と笑顔で元気を育む

スタジオ
で講義



プール
で実技

内容：初中級水泳



こんなお悩みはありませんか？

- ☒ 健康診断の数値が気になる
- ☒ 水泳や運動を続けられるか
- ☒ 体力の衰えを感じる
- ☒ 息切れや疲れやすさ
- ☒ 肩や腰、膝が痛い
- ☒ 動くのが億劫になる

日時 2025年 **11月22日** (土)

時間 スタジオ講義 10:00～10:30
プール実技 10:30～11:30

参加費 アクラブ成人会員 無料
アクラブ成人非会員550円
(現金のみ)

定員 定員30名 (最少催行人数3名)

セミナー講師
片柳葉子

スポーツメンタルトレーナー



2010年よりアクラブ稲城にアドバイザーとして勤務開始。スポーツと心の関係の大切さに気づき、スポーツメンタルトレーナー資格を取得、スポーツをより楽しめる心づくりをモットーに活動中。

お申込み
お問合せ

▼申込フォームまたは窓口にてお申込みください

☎ 042-666-0111

お申込みフォームはこちら→

