

# レーシングプラス【陸上トレーニング】

巢鴨駅徒歩 2 分の所にあるパーソナルジム『Aty』で開催しているトレーニングクラスです。

## ◇ 開催曜日と時間

トレーナー	開催曜日	開催時間
小泉 結城	月曜日	10:30～11:30
	水曜日	10:00～11:00
小泉 飛鳥	火曜日	20:00～21:00
	木曜日	20:00～21:00

## ◇ クラス内容

スイマーに必要な体幹力を身に付け、手先、足先だけで動かすのではなく体幹を利用した

ストロークやキックをマスターし、ベストタイム更新を目指すトレーニングクラスです。

トレーニング初心者でもゆっくりと、できる範囲で進めていきますのでご安心ください。

## ◇ 参加条件

ベーシックにご参加の方、レーシングにご参加の方、チャレンジマスターズに週 2 回以上ご参加の方以上の方が対象となります。

陸上トレーニングは月 3 回以上のご参加が必要となります。

参加曜日を決定していただき、ご都合が悪い場合は他曜日のレーシングプラスのクラスに振り替えることができます。

## ◇ 参加費とキャンセル返金

月会費制で月 3 回 6,480 円（税込）です。

月 4 回の場合は 8,640 円（税込）となります。

キャンセル返金は前月まで全額返金いたします。

当月のキャンセルは返金いたしかねます。