

歩くようにラクに泳ごう！

日本ラクロールスイム協会代表の馬場浩希による

【ラクに泳げるようになる】 レッスンです。

- ・ハーハーしないで泳げるようになる
- ・リラックスして泳げるから体に負担がかからない
- ・今よりも長い距離が無理なく泳げるようになる



◆開催場所◆

池袋スポーツセンター プール

2025年9月20日(土)

①09:00～09:50

クロールがラクに泳げる！ラクロール

※初心者参加可能



②10:00～10:50

ラクロールインターバル

※25m泳げる方参加可能

2025年10月18日(土)

①09:00～09:50

バタフライがラクに泳げる！ラクフライ

※初心者参加可能



②10:00～10:50

ラクロールインターバル

※25m泳げる方参加可能

<参加費>

各2,200円 (税込)

<受付開始日>

2025年8月25日 (月)