



林 大斗
Hayashi Daito

取得資格

- A F A A プライマリグループエクササイズサフィティケーション
- 公認競技役員C級審判員
- 中学・高等学校1種保健体育免許

パーソナル専門内容

- 長く楽に泳いでみたい方
- 4泳法をきれいに泳ぎたい方
- 速く泳げるようになりたい方

実施日

火曜日/12:50~13:20
13:25~13:55
金曜日/11:05~11:35

担当インストラクターより

泳ぎの基礎からきれいに泳ぎたい！
などに答えます！
楽しいスイムライフが送れるよう
サポート致します！！



池田 春菜
Ikeda Haruna

実施日

水曜日/13:25~13:55
木曜日/11:40~12:10

取得資格

- 競泳競技役員C級
- 幼児水泳インストラクター
- 学童水泳インストラクター
- ベビーインストラクター

パーソナル専門内容

- 4泳法習得
- 泳ぎの改善
- 悩みの解消
- 水泳を楽しみたい

担当インストラクターより

グループレッスンについていくのに
不安を感じる方や、
水泳をもっと楽しみたい方大歓迎♪
どんな小さな疑問点でも
1つ1つ一緒に解消していきましょう！！



中川 葉月
Nakagawa Haduki

取得資格

- A F A A プライマリグループエクササイズサフィティーション
- 公認競技役員C級審判員
- MIZUNOアクア インストラクター

パーソナル専門内容

- 楽しく自分に合った泳ぎの提案
- 動画でのフォーム確認
- 泳力向上、記録更新をサポート

実施日

金曜日/12:50~13:20
13:25~13:55

担当インストラクターより

自分に合った泳ぎを見つけてみませんか？
目的に合わせて
全力でサポートさせていただきます！！
お気軽にお声掛けください😊



高山 美穂
Takayama Miho

実施日

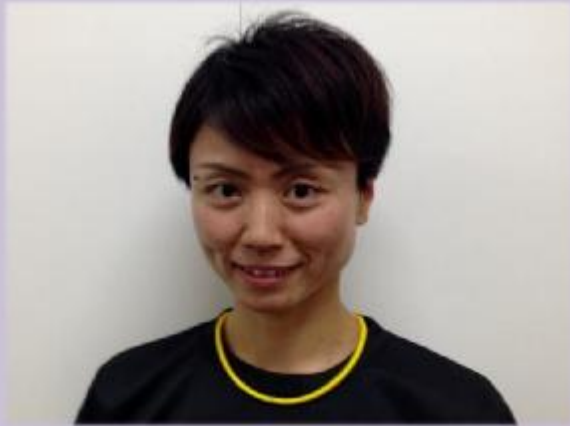
火曜日/12:05~12:35

パーソナル専門内容

- 泳力向上する為の、フォーム改善サポート
- 楽に泳ぐ為のポイントをお伝えします

担当インストラクターより一言

楽しく楽に♪
泳げるように悩んでいるところを
一つ一つ解決していきましょう!!
長い距離でも笑顔で泳ぎましょう♪
泳ぎのことなら何でもご相談ください!!



高柳 瑞恵
Takayanagi Mizue

実施日

月曜日/19:45~20:30
水曜日/15:45~17:45
木曜日/10:30~12:00

取得資格

- 全米アクアフィットネスインストラクター
- Gボール協会JSAインストラクター
- ウェーブリングアクアダンスインストラクター
- ウェーブストレッチベーシックインストラクター
筋膜リリースインストラクター

パーソナル専門内容

水中エクササイズ全般

(膝.腰.肩などの関節の痛み軽減や改善やストレッチ)

担当インストラクターより

**水中運動は「浮力」「水圧」「抵抗」の要素を
有効活用することで大きな効果が得られます！
水中でのエクササイズ方法や効果的な運動方法
についてご存知ない方や不安のある方など
きっと身体が上手に使えるようになるはずです！
是非お試しを！！**