

泳ぎやすい からだづくり

日頃、練習しているスポーツ(水泳)のパフォーマンスを上げたい方。
良い練習をするためにも、全身バランスを調整し、からだが本来持っている素晴らしい動きを体感しませんか！ からだの中の骨組みや、筋肉のつながりをストレッチや体操を通じて理解し、「動きやすい、力を出しやすい=泳ぎやすい！」からだの状態を作ります。

そこで、トップアスリートやトップアーティストのコンディショニング等を手がけている、選手クラス 専属トレーナーの 大金ユリカさんに、あなたの健康をサポートしてもらいます。 是非、この機会に！

日時：毎月 第1、第3 木曜日

午前 11 時00分～12時00分 (10分前 集合)

場所：体操室 or ギャラリー

内容：ストレッチを中心に、水泳に必要な運動

対象：マスタースコース、フリーコース 会員

費用：無 料 (月会費に含む)

トレーナー プロフィール

大金 ユリカ



あんま・マッサージ・指圧師
(公財)日本体育協会公認アスレティック・トレーナー
(公財)日本水泳連盟コーチ (シンクロ)
(公財)日本オリンピック委員会平成28年度
水泳競技強化スタッフ (医科学スタッフ)
BLS (日本ライフセービング協会)
介護支援専門員、アロマセラピー検定1級

1986～88 小谷実可子らとともに、シンクロナイズド・スイミング日本代表メンバーとして、ワールドカップ、世界選手権大会等に出場し、チーム3位の競技歴を持つ

競技引退後トレーナーへ転向。
アトランタ、シドニー五輪シンクロチーム、アテネ五輪競泳チームをサポート。
サッカーU23代表チーム帯同経験あり。
スポーツ以外にも、ミュージシャンの全国・海外ツアー帯同サポートを11年間にわたりおこなう。

2019 年度 泳ぎやすい からだづくり

S-WIN TOKO	日 程	時 間
第13回	4月4日(木)	午前11時30分～12時30分
第14回	4月18日(木)	午前11時00分～12時00分
第15回	5月16日(木)	午前11時00分～12時00分
第16回	6月6日(木)	午前11時00分～12時00分
第17回	6月20日(木)	午前11時00分～12時00分
第18回	7月4日(木)	午前11時00分～12時00分
第19回	7月18日(木)	午前11時00分～12時00分
第20回	8月1日(木)	午前11時00分～12時00分
第21回	8月15日(木)	午前11時30分～12時30分
第22回	9月5日(木)	午前11時00分～12時00分
第23回	9月19日(木)	午前11時00分～12時00分
第24回	10月3日(木)	午前11時00分～12時00分
第25回	10月17日(木)	午前11時00分～12時00分
第26回	11月7日(木)	午前11時00分～12時00分
第27回	11月21日(木)	午前11時00分～12時00分
第28回	12月5日(木)	午前11時00分～12時00分
第29回	12月19日(木)	午前11時00分～12時00分
第30回	1月16日(木)	午前11時00分～12時00分
第31回	2月6日(木)	午前11時00分～12時00分
第32回	2月20日(木)	午前11時00分～12時00分
第33回	3月5日(木)	午前11時00分～12時00分
第34回	3月19日(木)	午前11時00分～12時00分

※. ストレッチや体操が出来る 服装 で参加して下さい。(シューズは不要です)

※. 日程は予定であり、変更になる場合も有ります。(変更の場合は、告知します)

4/4、8/15 は、「短期教室」終了後になりますので、30分遅れの開始になります。