

競泳オリンピック選手 & ピラティスマスタートレーナーから学ぶ 「水泳特別講座」

8/8
(金)

クロール、背泳ぎの基本動作と呼吸

① 対象：50m以上泳げる、小学3年生～高校生

11:00～12:00 スイムレッスン

12:15～13:15 ピラティス

② 対象：25m以上泳げる成人クラス

11:00～12:00 ピラティス

12:15～13:15 スイムレッスン



競泳オリンピック選手

森 隆弘

24歳でアテネオリンピック出場という夢を実現。
アテネオリンピックでは、200m個人メドレー6位。アジア・日本人で初めて入賞する。
後に、世界競泳で400m個人メドレー3位の成績を収める。
2011年からEFFORTを設立。
自身の経験を生かし選手や子どもたちへ向けて水泳のアドバイスをを行っている。
その他、ファッションプロデュース、エステ・アירラッシュサロン等、事業を行う。

スイムレッスン担当

8/22
(金)

平泳ぎ、バタフライの基本動作と呼吸

① 対象：50m以上泳げる、小学3年生～高校生

11:00～12:00 スイムレッスン

12:15～13:15 ピラティス

② 対象：25m以上泳げる成人クラス

11:00～12:00 ピラティス

12:15～13:15 スイムレッスン



ピラティスマスタートレーナー

辻 茜

2012年銀座にピラティススタジオ「Aulii」をオープン。東京山手メディカルセンター
整形外科 田中医師との医療連携を始め、メディカルピラティスやアスリート向けの講座を行なう。
2014年ミスユニバース、2020ミスジャパンビューティキャンプ講師なども務め、企業、
行政、各イベント講師や雑誌、メディアなどにもプログラムを提供し、DK Pilates マスター
トレーナーとしても、インストラクター養成コースも開催しトレーナー育成を行っている。

ピラティス担当

参加費 (単日)

① 会員：5,500 円 (税込) / 会員外：6,050 円 (税込)

② 会員：7,700 円 (税込) / 会員外：8,250 円 (税込)

場 所：ジョイフルアスレティッククラブ千葉 NT プール・ジュニアスタジオ

定 員：20 名 (3名以下の場合は中止となります)

申込方法：フロントでの直接申込み、電話予約のみ

ご予約後、フロントにて1週間以内に申込書のご記入、ご入金が必要となります

申込開始
7/1 (火)
10:00～

利用料
無料!!

オープンハウス

「大人だって、夏はプールが気持ちいい!!!」

期間 2025年7月7日(月)～7月21日(月)

※16歳からご利用頂けます。16、17歳は、保護者の同意書が必要となります。
※ご利用の際は公的身分証明書、水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオルなどをご持参のうえ、ご来場ください。
※プール利用の他、ジムやお風呂などもご利用いただくことができます。
※期間中、お一人様1回までのご利用となります。

25M×50M



千葉ニュータウン ジョイフルアスレティッククラブ店

千葉県印西市牧の原2-4 (北総線「印西牧の原駅」より徒歩15分)
営業時間 / 月～金 7:00～23:00 土7:00～22:00 日・祝 7:00～20:00
休館日 / 第3月曜日 ※諸届お手続きは10:00より承ります。
※休館日は千葉ニュータウン中央駅前店をご利用いただけます。

☎0476-46-8844



公式サイト



Instagram