



Maruyama  
Hiro

### 【担当レッスン】

成人中級スイム（水）、マスターズ（土）  
キッズスイミング（火）、（水）、（土）  
ジュニアスイミング（火）、（水）、（金）

### 【指導内容】

泳法指導  
ストレッチ

### 【得意種目・得意指導】

スカーリング  
ランジスクワット

### 【一言コメント】

いくつになっても動ける身体を作っていきます！！



Yamakawa  
Syo

### 【担当レッスン】

成人アクアウォーク（金）  
キッズスイミング（土）  
ジュニアスイミング（土）

### 【指導内容】

腰痛改善、肩こり解消、姿勢調整  
スポーツパフォーマンス向上、筋力UP、ボディメイク

### 【得意種目・得意指導】

マシントレーニング指導、フリーウェイト指導、  
セルフコンディショニング  
ビック3（スクワット、デッドリフト、ベンチプレス）

### 【一言コメント】

自分の身体を理解して頂き、1人1人に合ったメニューを提供します！  
今の自分より明日の自分が、更に良くなるお手伝いをさせていただきます！



Tashiro  
Eiki

### 【担当レッスン】

成人初級スイム（月）、（火）  
キッズ体操（火）、（土）  
ジュニア体操（火）、（土）

### 【指導内容】

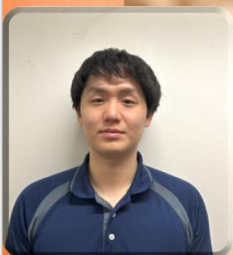
水泳の基礎～4泳法まで！  
クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ、何でもお任せ！

### 【得意種目・得意指導】

きれいな泳ぎ方、楽な泳ぎ方

### 【一言コメント】

出来るようになりたい！をサポートします。  
一緒に楽しく上達しましょう！  
お待ちしております！



Enami  
Daiki

### 【担当レッスン】

キッズスイミング（金）  
ジュニアスイミング（火）、（金）

### 【指導内容】

ボディメイクプログラム  
筋力UPトレーニング

### 【得意種目・得意指導】

ボディメイクから動ける身体作りまで、  
幅広いニーズにお応えします。  
個々の目標に合わせたトレーニングプランを提供し、  
自身の理想の体型や健康の実現に向けたお手伝いをします。

### 【一言コメント】

皆様の苦手、得意を把握して、  
それぞれに合わせてサポートさせていただきます。



Nakaishi  
Motonori

### 【担当レッスン】

成人初級スイム（金）  
キッズスイミング（土）  
ジュニアスイミング（金）、（土）  
キッズ体操（火）、（土）・ジュニア体操（火）、（土）

### 【指導内容】

水泳初心者の方、大歓迎！4泳法全てで楽に泳ぐ、  
速く泳ぐ、なんでもOK！  
簡単な自重トレーニングもお伝えします！

### 【得意種目・得意指導】

4泳法の基礎から応用まで！初めてでもお任せ！！

### 【一言コメント】

水泳が初めての方も大歓迎。皆様に合わせて  
泳ぎ方指導をします！  
不安なことや心配事、お気軽にご相談ください！