

La
attain運動神経がよくなった♪
めちゃくちゃ楽しいっ

スイミングと体操をがんばってます★

むらかみ
りんちゃん

エル・アテインジャーナル第二号はりんちゃん！

2018 年 9 月からスイミングに通ってくれています。

2021 年 1 月からは体操教室にも通い始め、

2021 年 2 月には選手コースへ…！

めきめきレベルアップ中です★



スイミング

おぐり コーチより

今年の 2 月から育成コースになり、4 ヶ月で平泳ぎの練習から
タイム級まで一気にレベルアップしました！始めた頃に比べると、
キック力も腕の力もついてきて泳ぎにスピード感が出てきました！

体操教室

いわさき コーチより

体操を習い始めてまだ半年ほどですが、最初は弱かった体幹も
少しずつ強くなり不安定な身体の緩みも改善され、
しっかりと全身に力を伝えられるようになってきました！
「技ができるようになってくる＝身体全体の能力が上がる」
ということですね♪La
attain週 2 回の運動が、
カラダを
もっと強くする！！体験
受付中！！一緒に始めてみませんか？
詳しくはフロントまたはスイミングコーチまで！La
attain

エル・アテインスイミングスクール

フリーダイヤル

0120-075-277

〒606-8185 京都市左京区一乗寺高槻町 16

エルアテイン 京都

検索



水 泳 × 体 操

La
attain

はやく泳げるようになりました！
体力がついて、風邪も
ひきにくくなったよ！

スイミングと体操をがんばってます★

しかた
たいくん

エル・アテインジャーナル第一号はたいくん！

2017年8月からスイミングに通ってくれています。

2019年9月からは体操教室にも通い始め、

2020年4月には選手コースへ…！

公式の大会で活躍しています★



スイミング

おぐり コーチ

今年の2月から週5回の練習で泳ぐ量が1.5倍になり、
プラス週1回の体操の練習もしているので、始めた頃は
すぐにバテてしまっていたが、とても体力がついてきました！
泳ぎもはっきりして、かつよくなってきたぞ！！



体操教室

いわさき コーチ

習い始めた頃は身体の線も細く、かたい関節だったのですが
身体全体の筋力もバランスよくついてきて、関節のかたさも
取れてきました。今は1人でバク転もできるようになり、
連続技に挑戦中です！！

La
attain

週2回の運動が、
カラダを
もっと強くする！！

**体験
受付中！！**

一緒に始めてみませんか？
詳しくはフロントまたはスイミングコーチまで！

La
attain

エル・アテインスイミングスクール

フリーダイヤル

0120-075-277

〒606-8185 京都市左京区一乗寺高槻町16

エルアテイン 京都

検索



水 泳 × 体 操