

泳ぎの基本をプロから学ぼう！

募集開始

2/25～

参加費

3,000円

スイマーのための パフォーマンスアップ教室 ～クロール編～

日時

2026.

3.11

水

時間

18:45～20:45

場所

世田谷区立
総合運動場温水プール

定員

15名(先着)

対象

50m以上泳げる成人の方

講師プロフィール

桑井 太陽

理学療法士

鍼灸師

あん摩マッサージ指圧師

JSPO-AT



- ・SBC東京医療大学 理学療法学科 准教授
- ・(株)サンイリオス・インターナショナル 桑井鍼灸治療院 院長
- ・JOC日本オリンピック委員会医科学強化スタッフ(2004-現在)
- ・五輪日本代表水泳チーム帯同トレーナー(北京、ロンドン、リオ、東京)
- ・パリ五輪 ウェイトリフティングチーム帯同トレーナー

教室の内容



ウォーミングアップ
アクティブストレッチ



泳ぎに必要な
機能的トレーニング



ストロークテクニク

お問い合わせ
世田谷区大蔵4-6-1
世田谷区立総合運動場温水プール 管理事務所
TEL.03-3417-0017 FAX.03-3417-0013



申込はこちら

