



# 朝

# 水泳教室

日程 1月7日 ~ 3月26日

時間 9:30 ~ 10:50(2教室共通)

(9:20 入場開始、9:30 体操開始)

※2月は休館日のため教室もお休みとなります

**各教室 全 8 回 ￥10,000**

※定員に満たない教室のみ、期內途中からの参加を受付けます。

受付窓口までお問い合わせください。



## フィジカルスイム

曜 日	水 曜日
定 員	先着 8名
種 目	クロール
コース	1コース

### 【参加条件】

- ・ ビート板なしで8mバタ足できる
- ・ 10秒浮くことができる

### 【目標】

- ・ 25m完泳
- ・ 無理のない泳ぎ方習得

プールサイドで水泳につながるストレッチやトレーニングをして、水中（プール）での動作確認を行います！（約30分陸上、その後入水）  
**陸上でできないことは水中ではできない！**

自分の身体を理解し、イメージと実際の動きの差を近づけましょう。



## 上級スイム

曜 日	木 曜日
定 員	先着 20名
種 目	4 泳法
コース	2コース

### 【参加条件】

- ・ 4泳法（25m）完泳

### 【目標】

- ・ 個人メドレー
- ・ 泳力検定進級
- ・ 自己ベスト更新

4泳法泳げるようになったから**泳ぎ込みたい！**

そんなあなたへ

泳法練習だけではなく、速さを向上させるために**心拍数を上げる**練習も行いましょう！

より速く泳げるように動ける身体づくりをして目標達成を目指しましょう！

**12月17日（水） 申込スタート**