

# 夜水泳教室

日程 1月 6日 ~ 3月 25日

時間 18:50 ~ 20:20 (2教室共通)

(18:40 入場開始、18:50 体操開始)

※19:50から10分間休憩がございます

※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、期内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。

### 楽長スイム

曜日 火曜日  
定員 先着15名  
種目 クロール  
コース 2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】

- ・無理のない泳ぎ方習得

水泳の基礎基本『浮き』を習得し、水中での身体の使い方を理解しましょう！

水泳式呼吸で『浮く身体づくり』をして無理なく泳ぐを目標に練習していきましょう！

地味な練習ですがしっかりポイントを押さえ楽~に長~く泳げるようになります！

### 徹底スイム

曜日 水曜日  
定員 先着15名  
種目 クロール  
コース 2コース

#### 【参加条件】

- ・クロール50m完泳
- ・がっつり泳ぎたい方

#### 【目標】

- ・自己ベスト更新

クロール特化の水泳教室になりますが、クロールを泳ぎ続けるだけでなく、身体の使い方や原理などの指導もいたします！泳法特性の近い背泳ぎや、心拍数を上げて負荷をかける練習も行ないますので、『上級者向け』の水泳教室となります。

## 12月17日(水) 申込スタート