

朝水泳教室

日程 1月8日 ~ 3月27日

※2月は休館のため教室はございません

時間 9:30 ~ 10:50 (2教室共通)
(9:20 入場開始、9:30 体操開始)

各教室 全7回 ¥7,000



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
- ・浮きが怖くない

【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から水中（プール）で動作確認を行います！（約30分陸上、その後入水）
地面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**も行なっていきましょう！
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（火） 申込スタート