

# 夜水泳教室

日程 11月5日 ~ 12月25日  
時間 19:00 ~ 20:30 (2教室共通)  
(18:50 入場開始、19:00 体操開始)

※19:50から10分間休憩がございます

各教室 全8回

¥8,000



## 楽長スイム

曜日	火曜日
定員	先着10名
種目	クロール
コース	2コース

### 【参加条件】

- ・けのびキック10mできる
- ・25m泳ぎきれない

### 【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、楽々に長〜く泳げるようになりましょう！



## 徹底スイム

曜日	水曜日
定員	先着5名
種目	クロール
コース	1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ひたすら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っていくますので上級向けの水泳教室となります。

10月22日 (火) 申込スタート