

夜 水泳教室

日程 9月3日 ~ 10月29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】

- ・バタ足10m以上できる
- ・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～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きますので上級向けの水泳教室となります。

7月26日 (金) 申込スタート