

息つぎを克服！ 目指せ50M!!

クロール息つぎ完全マスター教室

《対象》 現在クロールの練習をしている方 (25M を泳ぐのがやっとの方)

《内容》 充実したカリキュラムでクロール 50m 目指します！

第①回目 基本をおさらい

- | | | |
|---|-------------|-----------------------|
| ② | なめらかなキック練習 | 太ももから動いているかチェック！ |
| ③ | 息つぎの基本練習① | ヒート板で前向き、横向きの息つぎをプラス。 |
| ④ | 息つぎの基本練習② | 横向き呼吸に腕を回してみよう！ |
| ⑤ | 息つぎの基本練習③ | 呼吸法をマスター。クロールに一步前進！ |
| ⑥ | なめらか腕のかき練習 | ムダな力を抜いて省エネクロールを目指そう。 |
| ⑦ | ちょっと泳いでみよう！ | 途中経過。とれだけ泳げるか挑戦。 |
| ⑧ | 息つぎマスター！！ | 前回の泳ぎを参考に、息つぎの見直し練習。 |
| ⑨ | 息つぎの応用練習 | いろんなアイテムを使って、息つぎに挑戦。 |
| ⑩ | 長い距離に挑戦！！ | どれだけ泳げるかチャレンジ！ |

* 練習内容は変更する場合があります。



《期間》 7月～9月 (全10回)

《時間》 月曜日 ①11:00～12:00 7/5 スタート

担当:三宅 ユカリ

木曜日 ②20:00～21:00 7/15 スタート

担当:中谷 陽子

* どちらかのコースにお申し込みください。

《料金》 1,050 円(登録料)

《定員》 12名

申し込み不要。
まずはお気軽に体験下さい！

7月8日(木)20:00～21:00
無料体験会実施！！

フロントにて申し込み下さい。ご不明な点はスタッフまで。