

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 回目 基本をおさらい

**なめらかなキック練習** 下向き、横向き、上向きのキック練習。  
太ももから動いているかチェック！

**息つぎの基本練習** ビート板で前向き、横向きの息つぎをプラス。

**息つぎの基本練習** 横向き呼吸に腕を回してみよう！

**息つぎの基本練習** 呼吸法をマスター。クロールに一步前進！

**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。

**ちょっと泳いでみよう！** 途中経過。とれだけ泳げるか挑戦。

**息つぎのちょっと応用練習** フィンをつけての息つぎに挑戦。

**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。

**息つぎのすべてを伝授** 息つぎのおさらい。

**長い距離に挑戦！！** と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11回)

《時間》 月曜日 10:00～11:00 7/7 スタート  
水曜日 20:00～21:00 7/9 スタート  
担当;木谷 千裕 (きだに ちひろ)

6/30 (月)  
6/25、7/2 (水)  
は水泳レッスンとなります。  
有料レッスンではありません。

\* 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

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。