

クロールをもう少し頑張っって…。目指せ50M!!

クロール ステップアップ教室

《対象》 現在クロールの練習をしている方 (50M 泳ぐことが難しい方)

《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 なめらかなキックを習得

疲れなないキックで長距離にもチャレンジしよう。

第 ~ 回 なめらかな腕のかきを習得

楽に腕を大きく回して水をかこう。

第 ~ 回 スムーズな息つぎを習得

ムダな力を抜いて省エネクロールを目指そう。

* 練習内容は変更する場合があります。

《期間》 10月～12月 (全11回)

《時間》 火曜日 11:00～12:00 10/7 スタート

担当;三宅 ユカリ (みやけ ゆかり)

水曜日 20:00～21:00 10/1 スタート

担当;木谷 千裕 (きだに ちひろ)

* 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



フロントにてお申し込み下さい。ご不明な点はスタッフまで。