

2022年4月よりプールプログラムが変わります！！

現在

2022年4月～

クラス名

クラス名

レッスン内容

水慣れ	⇒	はじめてプール	顔付けから背面キックまでを目標とします
初めてスイム	⇒	初級〇〇に統一	
初めて〇〇 〔クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ〕	⇒	初級〇〇 〔クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ〕	新しい種目をマスターしたい方で 各25M泳ぐことを目標とします。
スイムレッスン〇〇 〔クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ〕	⇒	スキルUP〇〇 〔クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ〕	25Mを泳げ、ゆっくりながく50Mを 泳ぐ事を目標とします。
チャレンジスイム	⇒	トレーニングクロール	クロールを25m以上泳げる方を対象とし、 持久力UPを目標に30分で約700m泳ぎます。
スイムトライ30	⇒	アスリートクロール	クロール50m以上泳げる方を対象とし、 スピード向上を目標に30分で約1,000m泳ぐ上級クラス。
スイムトライ45	⇒	トレーニング4泳法	4泳法泳げる方を対象とし、持久力UPを 目標に45分で約1,000m泳ぎます。
マスタースイム	⇒	アスリート4泳法	4泳法泳げる方を対象とし、スピード向上を 目標に45分で約1,500m泳ぐ最上級クラス。

《POINT》

- ★各レッスンどれに参加して頂いても構いません。
- ★自身のレベルに合ったクラスに参加しましょう。

(ただし25M以上もしくは50M以上泳げる方対象のレッスンがございます。)