

大人のスイミング教室開講

～25mをきれいに・楽に泳ぎましょう～



BATAFURAI



HIRAOYOGI



SEOYOGI



KURO-RU



MIZUNARE



水泳が全く初めての方！
25m楽に泳ぎたい方！！キレイなフォームで泳ぎたい方！
基本から指導させて頂きますので安心してご参加ください。
3か月サイクルで上達を目指していきます！

【実施要項】

開講日：2021年10月3週目より（初回授業10月19日・21日）

日時：毎週 火・木曜日（月4回） 13：00～14：00

月会費：7,150円/月

体験料：1回2,200円（1回のみ）

定員：各曜日12名

申込方法：フロントにて手続きをお願いします。最初に2ヶ月分の授業料をお支払い頂きます。

スイミングスクールとして実施致しますのでご入会のお手続きが必要です。

入会キャンペーン実施中！

詳しくはお電話にて 075-971-6102

【クラス設定】 1グループ6名前後で構成します。（人数により混合クラスになる場合もあります）

内容と対象をご確認頂き、お申し込みください

クラス名	ビギナークラス	チャレンジクラス
対象	水泳初めての方	バタ足で25m進む方
内容	水慣れ、バタ足	クロール、背泳ぎ
練習内容	水中歩行	バタ足（復習）
	水慣れ（顔つけ、潜る）	息継ぎなしのクロール（手の動き）
	ポビング（水中での呼吸動作）	クロール（息継ぎ）
	けのび・背面けのび	背面キック（背泳ぎのバタ足）
	けのびバタ足	背泳ぎ（手の動き）
	バタ足 ～25m	背泳ぎ
目標	バタ足25m（よく進む）	クロール25m ・ 背泳ぎ25m

大人のスイミング教室の流れ



Step①

ご入会時のアンケートをもとに
担当コーチよりご要望などを伺います。
希望の泳法やお悩みなどをお聞かせください。



Step②

プールが全く初めての方は、水中歩行から始めます
ので安心してご参加ください。
復習練習等も取り入れ基礎泳力向上を目指します。



Step③

事前にお伺いしたご要望をもとに指導を進めます。

『25mをキレイな形で楽に泳ぐ』を目標に
各泳法を指導させていただきます。

- ・家でできる練習方法
- ・不定期でビデオチェック 等も行います。



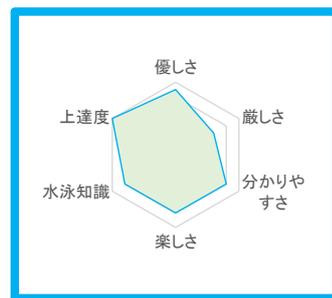
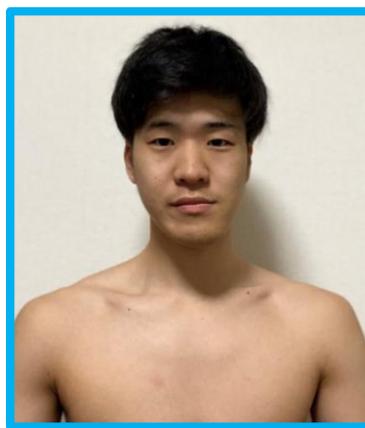
Step④

スクール終了後は、個人練習も可能です。

(退館時間にご注意ください)

今日やった練習の復習やクールダウン
お風呂で温まって帰る事もOKです。

○担当コーチ紹介



担当：宮川コーチ(🔥CR・🌳BG)

担当：吉田コーチ(🔥BG・🌳CR)