

冬特別水泳教室

申込受付中!! ◆11/9(日)18時時点

冬特別水泳教室【大人】

※各クラス、必要泳力をご確認の上お申し込みください。



●3日間コース ※P001~P004(水深1.0)/P005(水深2.5m)

◇一般男女(中学生以上)

番号	コース	日程	時間	参加料(税込)	必要泳力	申込状況	内容
P001	クロール&背泳ぎ 【入門】	12/22(月)~ 12/24(水)	9:50~ 10:50	¥6,600	なし ※初心者の方向けのクラスです。	残り8名	クロールの泳力向上と背泳ぎの基本動作の習得を目指します。
P002	個人メドレー 【入門】				4種目25m以上泳げる	残り9名	4種目の基本動作からターン動作の練習を行い、100m個人メドレーを目指します。
P003	バタフライ 【入門】		11:00~ 12:00		クロール50m	残り6名	うねりの動作から段階的にバタフライの練習をし、バタフライ習得を目指します。
P004	ステップアップクロール		13:00~ 14:00		クロールが50m以上泳げる	残り6名	キック、プル、コンビネーションのフォーム矯正を行い泳力向上を目指します。
P005	ステップアップ個人メドレー				クロールが50m以上、 他3種目が25m以上泳げる	満員御礼	4種目の基本練習、テクニック練習を行い、200m個人メドレーを目指します。

●1日コース(水深2.5m)

◇一般男女(中学生以上)

番号	コース	日程	時間	参加料(税込)	必要泳力	申込状況	内容
P006	オープンウォータースイム(OWS)練習会【初級】	12/23(火)	11:00~12:30	¥2,600	200m以上泳げる	残り18名	海での泳ぎ方を体験し海で泳ぐために必要な基礎技術を練習。 (浮身・ヘルプサイン・ヘッドアップスイム)
P007	フィンスイミング【競泳向け】		17:30~19:00		200m個人メドレーが泳げる	残り17名	フィンを使用しフォームの矯正、技術の向上を目指します。※フィン持参
P008	フィンスイミング【初級】	12/24(水)	11:00~12:30		100m個人メドレーが泳げる	残り12名	フィンを使用しキックの基礎練習、フォームの矯正を目指します。※フィン持参
P009	オープンウォータースイム(OWS)練習会【中級】		17:30~19:00		400m以上泳げる かつ 立ち泳ぎ2分	残り19名	海での泳ぎ方の基礎技術の向上、模擬レースを体験 (浮身・ヘッドアップ・コーナー周り)
P010	スタート【入門】	12/25(木)	11:30~12:30	¥2,200	4種目25m以上泳げる	残り1名	立ち上がりからの飛込みの習得を目指します。
P011	スタート【ステップアップ】		13:00~14:00		4種目50m以上泳げる	満員御礼	スタート台からの飛込みの習得を目指します。

冬特別水泳教室【こども】

※最終日に認定を行い修了証とワッペンをお渡しします。

●3日間コース※幼児~小学1年生の方で15級以上をお持ちの方はP022/P023を受講いただけます。

【1ブロック8名前後での練習】

番号	コース	日程	時間	参加料(税込)	対象	申込状況	練習内容
P021	水慣れコース	12/22(月)~12/24(水)	14:30~15:20	¥6,600	4歳~1年生 (初めて参加~16級)	残り20名	遊びをメインに水に慣れることを目指します。
P022	クロールコース		15:30~16:20		2年生~6年生 (初めて参加~14級)	残り19名	バタ足~呼吸付きクロールの習得を目指します。
P023	ステップアップコース		16:30~17:20		小学生 (13級~6級)	残り8名	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習をします ※お持ちの級でブロックを分けます。

詳細は施設までお問合せください。 ☎045-592-0453