

夏の特別水泳教室

申込受付中! 6/7(日) 19時30分時点

夏特別水泳教室【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 ※P801~807(水深1.0m)/P808・P809(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	必要泳力	申込状況	内容
P801	バタフライ【入門】	7/27(月) 7/29(水) 7/31(金)	9:50~ 10:50	6,900円 (税込)	クロール50m	残8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。
P802	クロール【入門】				浮く・潜る	残8名	浮く・けのび・バタ足の基本動作から呼吸をつけたクロール習得を目指します。
P803	背泳ぎ【入門】	8/3(月) 8/5(水) 8/7(金)	浮く・潜る・クロール12.5m		残12名	浮く・立つ・背泳ぎの基本動作から背泳ぎの習得を目指します。	
P804	平泳ぎ【入門】		クロール25m		残5名	平泳ぎのキック動作、ストローク動作、コンビネーションを練習し平泳ぎの習得を目指します。	
P805	クロール&背泳ぎ【ステップアップ】	7/27(月) 7/29(水) 7/31(金)	11:00~ 12:00		クロール25m	残10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。
P806	個人メドレー【ステップアップ】				クロール50m以上、他3種目25m以上泳げる	残4名	4種目の泳力向上、体力向上を目指します。
P807	バタフライ&平泳ぎ【ステップアップ】	8/3(月) 8/5(水) 8/7(金)	クロール・背泳ぎ25m		残7名	平泳ぎ・バタフライの泳力向上を目指します。	
P808	個人メドレー【ステップアップ】		クロール50m以上、他3種目25m以上泳げる		残2名	4種目の泳力向上、体力向上を目指します。	
P809	クロール【トレーニング】	7/27(月) 7/29(水) 7/31(金)	13:00~ 14:00		クロール・背泳ぎ100m以上、平泳ぎ・バタフライ50m以上泳げる	残13名	クロールを中心に泳ぎに必要な体力、筋力向上、スピードアップを目指します。 ※25m・50m単位でのインターバルトレーニングを行います。

●2日間コース ※P810・P811(水深1.0m+2.5m)/P812(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	必要泳力	申込状況	内容
P810	スタート&ターン【入門】	7/28(火) 7/30(木)	11:30~ 12:30	4,600円 (税込)	4種目25m	残3名	飛び込み、タッチターンの技術向上を目指します。
P811	スタート&ターン【ステップアップ】	8/4(火) 8/6(木)			4種目50m	満員御礼	飛び込み、タッチターンの技術向上、回転系のターン習得を目指します。
P812	フィンスイミング【競泳向け】	8/4(火) 8/6(木)	12:30~ 13:30	5,100円 (税込)	200m個人メドレーが泳げる	残11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。 ※フィンをお持ちでない方は貸し出しがございます。

夏特別水泳教室【子ども】

※4日間コースでは最終日に認定を行い、修了証をお渡しします。

●1日間コース

番号	コース	日程	時間	参加料	対象	申込状況	練習内容
P821	親子クラス	8/1(土)	11:30~ 12:15	3,400円 (税込)	4歳~小学校1年生 (お子様1名につき高校生以上1名)	残5名	スキンシップを楽しみながら一緒に指導を受け、水に慣れることを目指します。間近でお子様の上達を見守ることができます。

●4日間コース

【1ブロック6名前後での練習】

番号	コース	日程	時間	参加料	対象	申込状況	練習内容
P831	幼児クラス①	7/27(月)~ 7/30(木)	14:05~ 14:50	9,200円 (税込)	4歳~1年生 (初めて参加~16級)	残8名	水慣れ練習(遊び)~バタ足の練習をします。 ※お持ちの履でブロックを分けます。
P832	幼児クラス②	8/3(月)~ 8/6(木)	14:05~ 14:50		4歳~1年生 (初めて参加~16級)	残8名	水慣れ練習(遊び)~バタ足の練習をします。 ※お持ちの履でブロックを分けます。
P833	小学生クラス【初級①】	7/27(月)~ 7/30(木)	15:00~ 15:50		2年生~6年生 (初めて参加~14級)	残10名	バタ足~呼吸付きクロールの練習をします。 ※お持ちの履でブロックを分けます。
P834	小学生クラス【初級②】	8/3(月)~ 8/6(木)	15:00~ 15:50		2年生~6年生 (初めて参加~14級)	残8名	バタ足~呼吸付きクロールの練習をします。 ※お持ちの履でブロックを分けます。
P835	小学生クラス【中級①】	7/27(月)~ 7/30(木)	16:00~ 16:50		小学生 (13級~8級)	残16名	クロール・背泳ぎの練習をします。 ※お持ちの履でブロックを分けます。
P836	小学生クラス【中級②】	8/3(月)~ 8/6(木)	16:00~ 16:50		小学生 (13級~8級)	残11名	クロール・背泳ぎの練習をします。 ※お持ちの履でブロックを分けます。
P837	小学生クラス【上級】	8/3(月)~ 8/6(木)	17:00~ 17:50		小学生 (7級~5級)	残23名	平泳ぎ・バタフライの練習をします。 ※お持ちの履でブロックを分けます。

詳細は施設までお問い合わせください。 ☎ 045-592-0453