

## きっちり4泳法ナイトコースとは

きっちり4泳法ナイトコースは、背泳ぎ・クロール・平泳ぎを25m以上泳げる方を対象に、25mプールを使用して、4泳法（背泳ぎ・クロール・平泳ぎ・バタフライ）のスキルアップを目指します。

## 主なメニュー

- ・水中歩行
- ・アップ
- ・キック
- ・プル・片手プル
- ・コンビ練習
- ・いるか飛び
- ・スタート練習
- ・ターン練習
- ・4泳法
- ・個人メドレー
- ・その他

10日間の教室の中で、上記のメニューやその他の練習も実施いたします。また、年間を通していろいろな先生が担当しますので、さまざまな指導が受けられます。

4泳法をマスターしたい方！ぜひお待ちしております。