

## サタディナイトコースとは

サタディナイトコースは、水慣れ・初心者の方からバタフライの初歩までの方向けに、25mプールを使用して、みんなで楽しみながら実施いたします。

## 主なメニュー

- ・水中歩き
- ・けのび
- ・背浮き
- ・ビート板キック
- ・呼吸練習
- ・歩きながらクロールの手と呼吸
- ・ビート板片手クロール
- ・クロール
- ・背泳ぎ
- ・平泳ぎビート板キック
- ・いるか飛び
- ・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。

土曜の夜は水泳で身体を動かしましょう！