

専科コースとは

専科コースは、背泳ぎ・クロールを25m程度泳げる方を対象に、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。

教室内容としては、おもに平泳ぎとバタフライの習得を目指します。

主なメニュー

- ・アップ
- ・けのび
- ・イルカ飛び
- ・ドル平
- ・スタート練習
- ・ターン練習
- ・ひとかきひとけり
- ・4泳法
- ・バタフライ片手プル
- ・バタフライ呼吸のタイミング
- ・平泳ぎ手足のタイミング
- ・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。

平泳ぎとバタフライをマスターしたい方。お待ちしております！