

市民水泳教室（午前の部・午後の部）とは

市民水泳教室（午前）は、水慣れ・初心者の方から平泳ぎを希望する方までを対象に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。

泳力別に3班に分かれていますので、初心者の方も安心して受講していただけます。

市民水泳教室（午後）は、初心者からバタフライを希望する方までを対象に、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。

主なメニュー

- ・水慣れ
- ・ボビング
- ・呼吸のタイミング
- ・伏し浮き、背浮きからの立ち方
- ・けのび
- ・ビート板キック
- ・ビート板クロール
- ・スカーリング
- ・水中スタート
- ・ターン練習
- ・イルカ飛び
- ・クロール
- ・背泳ぎ
- ・平泳ぎ
- ・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。

楽しみながら上達したい方。ぜひお待ちしております！