

市民水泳50教室とは

市民水泳50教室は、背泳ぎ・クロールを25m程度泳げる方を対象に、50m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。

水深1.40m～1.65mの深いプールで長い距離に挑戦してみませんか。

主なメニュー

- ・アップ
- ・ボビング
- ・クロール
- ・背泳ぎ
- ・フィンを活用した泳ぎ
- ・ターン練習
- ・水中スタート
- ・4泳法
- ・100mスイム
- ・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。

透明度抜群な50mプールでぜひお待ちしております！