

市民水泳プラス教室とは

市民水泳プラス教室は、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、背泳ぎ・クロールの習得、平泳ぎの習得およびバタフライの初歩までの習得を目指します。

主なメニュー

- ・アップ
- ・ウォーキング
- ・けのび
- ・面かぶりキック
- ・片手クロール
- ・イルカ飛び
- ・スカーリング
- ・クロール
- ・背泳ぎ
- ・平泳ぎ
- ・バタフライドリル
- ・キック練習
- ・ターン練習
- ・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！