

少年少女4泳法マスターコースとは

少年少女4泳法マスターコースは、背泳ぎ・クロールを50m程度、平泳ぎを25m程度泳げる方を対象に、25mプールや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。

教室内容としては、背泳ぎ・クロールのスキルアップ、平泳ぎの習得、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
- ・クロール
- ・背泳ぎ
- ・平泳ぎ
- ・バタフライ
- ・イルカ飛び
- ・ビート板キック
- ・ターン練習
- ・スタート練習
- ・キック練習
- ・背浮き
- ・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。

4泳法をマスターしたい方。お待ちしております！