

バラエティコースとは

バラエティコースは、背泳ぎ・クロール・平泳ぎを25m程度泳げる方を対象に50mプールを使用して、日本泳法の要素も取り入れながら、横泳ぎ・立ち泳ぎの基本を習得いたします。

泳力別に2班に分かれておりますので、横泳ぎ・立ち泳ぎが全く初めての方でも安心して受講していただけます。

主なメニュー

- ・立泳ぎの基本
- ・ふみ足
- ・巻き足
- ・はさみ足
- ・横泳ぎの基本
- ・スカーリング
- ・陸上で基本姿勢の習得
- ・顔あげクロール
- ・顔上げ平泳ぎ
- ・4泳法
- ・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泳法以外の泳ぎもやってみたい方！ぜひお待ちしております。