

## ゆっくりゆっくり水泳教室とは

ゆっくりゆっくり水泳教室は、水慣れ・初心者の方を対象に、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。

教室内容は水慣れや背泳ぎ・クロールの初歩までを、無理のないペースで習得していきます。

## 主なメニュー

- ・アップ
- ・けのび
- ・ビート板キック
- ・面かぶりクロール
- ・イルカ飛び
- ・呼吸法
- ・背浮き
- ・キック練習
- ・ターン練習
- ・プルブイを使ったスイム
- ・クロール
- ・背泳ぎ
- ・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。

ゆっくりしたペースで少しずつ上達を目指します！