

ゆっくり 4 泳法マスターコースとは

ゆっくり 4 泳法マスターコースは、背泳ぎ・クロールを 25 m 程度泳げる方を対象に 25 m 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、バタフライの初歩までを、無理のないカリキュラムで実施していきます。

主なメニュー

- ・ウォーキング
- ・アップ
- ・けのび
- ・だるま浮き
- ・伏し浮き
- ・背浮き
- ・スタート練習
- ・ターン練習
- ・いるか飛び
- ・片手バタ
- ・キック練習
- ・プル動作説明
- ・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！