

水泳教室 プログラムの紹介

曜日	月		火		水		木		金		土
時間	15:00～15:30		15:00～15:30		15:00～15:30		15:00～15:30		15:00～15:30		14:00～14:30
クラス	1クラス	2クラス	1クラス	2クラス	1クラス	2クラス	1クラス	2クラス	1クラス	2クラス	1クラス
	初めて背泳ぎ	中級	初めてクロール	リズム初級	中級	上級	初めて背泳ぎ	初めてバタフライ	初めて平泳ぎ	リズム初級	中級

曜日	月		火		水		木		金		土
時間	15:30～16:00		15:30～16:00		15:30～16:00		15:30～16:00		15:30～16:00		14:30～15:00
クラス	1クラス	2クラス	1クラス	2クラス	1クラス	2クラス	1クラス	2クラス	1クラス	2クラス	1クラス
	初めてクロール	中級	初めて平泳ぎ	リズム中級	中級	リズム初・中級	初めてクロール	初めて平泳ぎ	初めてバタフライ	リズム中級	中級

水泳教室 プログラムの紹介

曜日	月		火		水		木		金		土
時間	20:00～20:30		20:00～20:30		20:00～20:30		20:00～20:30		20:00～20:30		19:30～20:00
クラス	初めてコース		初めて背泳ぎ		初めてクロール		初めてコース		初めてクロール		初めて平泳ぎ
時間	20:30～21:00		20:30～21:00		20:30～21:00		20:30～21:00		20:30～21:00		20:00～20:30
クラス	初めてクロール		初めて平泳ぎ		初めてバタフライ		初めて背泳ぎ		初めて平泳ぎ		初めてバタフライ

プログラム内容

クラス	内 容
初めてコース	水中美容体操、浮き身、キックの練習を行うクラスです。（水泳を始めたい方にお勧め）
初めてクロール	うつ伏せでの浮き身からキック動作・手の動作・呼吸の習得などクロールの完成を目指すクラスです。
初めて背泳ぎ	仰向けの姿勢でキック・手の動作の習得して背泳ぎの完成を目指すクラスです。
初めて平泳ぎ	平泳ぎのキック・手の動作・呼吸のタイミングなど平泳ぎの完成を目指すクラスです。
初めてバタフライ	バタフライのキック・手の動作・呼吸のタイミングなどバタフライの完成を目指すクラスです。
中級	クロール・背泳ぎの技術を磨いてくクラスです。
中級	平泳ぎ・バタフライの技術を磨いてくクラスです。
上級	4泳法の練習を行います。（各泳法が25m以上泳げる方にお勧め）
リズム初級	横泳ぎや立ち泳ぎ、初歩的なスカーリングやフィギュアの練習を行うクラスです。（クロール・背泳ぎ・平泳ぎが25m以上泳げる方にお勧め）
リズム中級	基礎的なフィギュアの練習を行うクラスです。（クロール・背泳ぎ・平泳ぎが25m以上泳げる方にお勧め）