

POOL PROGRAM INFORMATION

カテゴリー	プログラム名	内 容	日時	時間
スイミング系	水泳入門	これから水泳を始めたい方のための入門クラスです。泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろん、プールの中でカラダをうまく動かす練習も行います。	木 11:00～	30分
	初級クロール	クロールについて基本を学ぶクラスです。息なしクロールで12.5mを目標に練習を行います。	水 11:00～	30分
	初級背泳ぎ	背泳ぎについて基本を学ぶクラスです。12.5mを目標に練習を行います。	水 11:30～	30分
	初級平泳ぎ	平泳ぎについて基本を学ぶクラスです。12.5mを目標に練習を行います。	水 19:30～	30分
	初級バタフライ	バタフライについて基本を学ぶクラスです。12.5mを目標に練習を行います。	水 20:00～	30分
	中級クロール	息なしクロールが10m以上泳げる方を対象に、呼吸を付けてクロールを25m完泳を目指します。	月 19:30～	30分
	中級背泳ぎ	背泳ぎ25m完泳を目標としたクラスです。姿勢に注意しながらきちんとした背泳ぎをマスターしましょう。	月 20:00～	30分
	中級平泳ぎ	平泳ぎ25m完泳を目標としたクラスです。リズムを大切に伸びのある平泳ぎをマスターしましょう。	金 11:30～	30分
	中級バタフライ	バタフライ25m完泳を目標としたクラスです。コンビネーションを中心にタイミングの取れたバタフライをマスターしましょう。	金 11:00～	30分
	フィン	慣れてきた方のクラスです。リズムに乗って動く心地よさと普段体験出来ないスピードで泳ぎましょう。	木 11:30～	30分