

大人のスイミング教室開講中!

～25mをきれいに・楽に泳ぎましょう～



BATAFURAI



HIRAOYOGI



SEOYOGI



KURO-RU



MIZUNARE

水泳が全く初めての方!
 25m楽に泳ぎたい方!!キレイなフォームで泳ぎたい方!
 基本から指導させていただきますので安心してご参加ください。
 3か月サイクルで上達を目指していきます!

【実施要項】

日時：毎週 木曜日（月4回） 13：00～14：00

月会費：会員7,150円/月 一般8,250円/月

体験料：1回2,200円（1回のみ）

定員：12名

申込方法：フロントにて手続きをお願いします。最初に2ヶ月分の授業料をお支払い頂きます。

スイミングスクールとして実施致しますのでご入会のお手続きが必要です。

入会キャンペーン実施中!

詳しくはフィットネスCPチラシにて

【クラス設定】 1グループ6名前後で構成します。（人数により混合クラスになる場合もあります）

内容と対象をご確認頂き、お申し込みください

クラス名	ビギナークラス	チャレンジクラス
対象	水泳初めての方	クロール・背泳ぎが泳げる方
内容	水慣れ、バタ足、クロール、平泳ぎ	平泳ぎ・バタフライ・泳力向上
練習内容	水中歩行	水中歩行
	水慣れ(顔つけ、潜る、水中での呼吸動作)	クロール
	けのび・背面けのび	背泳ぎ
	バタ足 ～25m	平泳ぎ
	クロール	バタフライ
	背泳ぎ	ターン練習
目標	クロール・背泳ぎ25m	平泳ぎ・バタフライ25m、個人メドレー

大人のスイミング教室の流れ



Step①

ご入会時のアンケートをもとに
担当コーチよりご要望などを伺います。
希望の泳法やお悩みなどをお聞かせください。



Step②

プールが全く初めての方は、水中歩行から始めます
ので安心してご参加ください。
復習練習等も取り入れ基礎泳力向上を目指します。



Step③

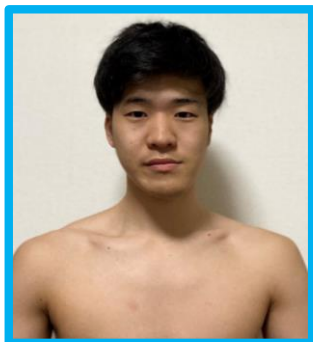
事前にお伺いしたご要望をもとに指導を進めます。
『25mをキレイな形で楽に泳ぐ』を目標に
各泳法を指導させていただきます。
・家でできる練習方法
・不定期でビデオチェック 等も行います。



Step④

スクール終了後は、個人練習も可能です。
(退館時間にご注意ください)
今日やった練習の復習やクールダウン
お風呂で温まって帰る事もOKです。

○担当コーチ紹介



担当：吉田コーチ

段階を踏みながらチャレンジしていきましょう。

初めての方から経験者の方まで、
必ず4泳法泳げるようにしてみます!!

一緒に頑張りましょう!!