

水泳専門コース



時間

60分間

場所

プール

クラス名

< はじめてクロール >

< 上達クロール >

こんなことができます。

はじめてクロールは25m泳げるようになりたい、楽に長く泳げるようになるための基礎など教える初級クラスです。

上達クロールはクロールを25m足をつかずに泳げるけど、今の泳ぎをさらに速くしたい方向けの上級クラスです。

おすすめポイント

- ・ 1対1の徹底指導！
- ・ 手取り足取り教えます！
- ・ 陸から水中から、フォームを分析！
- ・ タイムが縮む理由を教えます！
- ・ 泳ぐことがさらに楽しくなります。

担当トレーナー



星野 敏博

水泳専門コース



時間

60分間

場所

プール

クラス名

< 初級平泳ぎ >

こんなことができます。

平泳ぎの足蹴り方や手かきは、他の泳ぎ方と違い、コツを習得することがとても重要で。コツを掴んで、平泳ぎがっこよく泳げるように導いていきます。

おすすめポイント

- ・ 1対1の徹底指導！
- ・ 手取り足取り教えます！
- ・ 陸から水中から、フォームを分析！
- ・ 泳ぐことがさらに楽しくなります。
- ・ 1回の動作で遠くまで進めるように指導します。

担当トレーナー



星野 敏博