

# ★ワンポイントレッスン内容★

はじめてスイム	まずは、浮く事から始めます。最終目標は、25mクロール完泳です。楽しく泳ぎましょう!!
アクアビクス	音楽に合わせて体を動かす事の楽しさを感じてください。どなたでもできるレッスンです!!
クロール45	泳ぎの基本であるクロールを習得していきましょう。
クロール/背泳ぎ45	クロール、背泳ぎのフォームをコーチと一緒に楽しく身につけていきましょう。
平泳ぎ45	平泳ぎをメインに練習を行います。クロールなども含め、フォームを身につけていきましょう。
バタフライ45	バタフライをメインに練習を行います。クロールなども含め、フォームを身につけていきましょう。
ターン練習45	各種目のターン練習を行います。コーチと楽しく身につけていきましょう。
水中運動	身体を動かす事の楽しさを感じてください☆どなたでもできるレッスンです!!
フィンスイム	フィンを使用し水の中を優雅に泳ぐ楽しさを一緒に感じてみませんか？
<50mプール> スタート&飛び込み	50mプールで行います。プールサイドやスタート台からの飛び込みやスタート後の浮き上がり等の練習を行います。

※「スタート&飛び込み」は  
50mプールで行います。



AKIBA  
SAN  
POOL