

令和5年度 第2期パノラマプール水泳教室

| 教室名 | | 対象 | 参加レベル | 内容 | 日程 | 時間 | 費用 | |
|-----|----|---------------------------|---------|---------------------------------------|--|------------------------------------|-------------|--------------|
| 成人 | 木曜 | 成人初心者平泳ぎ 講師：伊藤 | 18歳以上 | クロールを25m泳げる | 平泳ぎの正しいキックと 呼吸のタイミングの練習 | 9月7日～11月2日 毎週木曜日 | 12:00～13:00 | 9回 9,000円 |
| | 金曜 | 成人平泳ぎレベルアップ 講師：浜島 | 18歳以上 | 平泳ぎのキックができる | 呼吸のタイミングや腕の動作を練習 平泳ぎ25m完泳の練習 | 9月8日～11月10日 (11月3日を除く) 毎週金曜日 | 11:00～12:00 | |
| | | 成人クロール・背泳ぎレベルアップ 講師：浜島 | | クロールを25m泳げる | クロールと背泳ぎのドリル練習を中心とし 各2種目25m完泳の練習 | | 12:00～13:00 | |
| | | 成人クロールレベルアップ 講師：伊藤 | | クロールを12.5m泳げる | 呼吸動作の練習やドリルを中心にフォームの修正 クロール25m完泳の練習 | | | |
| 小学生 | 木曜 | 小学生チャレンジ背泳ぎ・平泳ぎ 講師：浜島 | 小学3～6年生 | 正しい呼吸の姿勢で クロール25m・背泳ぎ12.5mを泳げる | 背泳ぎ25m完泳の練習 平泳ぎの正しいキック練習 | 9月7日～11月2日 毎週木曜日 | 16:40～17:40 | 9回 9,000円 |
| | | 小学生4種目レベルアップ 講師：浜島 | 小学3～6年生 | 4種目を25m泳げる | 4種目のフォーム修正 個人メドレー100m完泳の練習 | | 17:50～18:50 | |
| | 金曜 | 小学生平泳ぎレベルアップ 講師：内村 | 小学3～6年生 | クロールと背泳ぎを25m泳ぐことができ 平泳ぎの正しいキックができる | 呼吸のタイミングや腕の動作を練習 平泳ぎ25m完泳の練習 | 9月8日～11月10日 (11月3日を除く) 毎週金曜日 | 17:10～18:10 | |

※「ドリル」→ 基本的な技術の繰り返し練習。フォームの修正。

 **まだまだ空きあります！**

★参加レベルでお悩みの方は、お気軽にご相談ください★