

# 1月8日(月・祝) 泳法別レッスン



新年初泳ぎ！良いスタートをきって運氣あげていきましょう！！



## 11:00 ~ 11:55

### ①ステップアップ クロール

クロールでキック、腕のまわし、呼吸を練習して  
綺麗に25mを泳ぎきることを目標にします。

対象：成人(中学生以上) 初心者・初級者向け

### ②ステップアップ 背泳ぎ

背泳ぎでキック、腕のまわしを練習して  
優雅に25mを泳ぎきることを目標にします。

対象：成人(中学生以上) 初心者・初級者向け

## 13:00 ~ 13:55

### ③チャレンジ 平泳ぎ

美しい姿勢を保って25mを泳ぐ練習をします。  
最後に 50m平泳ぎにチャレンジ!

対象:成人(中学生以上)

中級者向け(クロール 25m以上泳げる方)

### ④チャレンジ バタフライ

バタフライのコンビネーション練習をします。  
練習の最後に 25mバタフライにチャレンジ!

対象:成人(中学生以上)

中級者向け(クロール 25m以上泳げる方)

場 所:鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ プール

定 員: 各8名

持ち物:水着・水泳帽・ゴーグル・バスタオル

参加費:会員 500 円、一般 700 円

申込み開始日:

2023年12月22日(金)13:00~