

水泳にチャレンジしたい方！泳ぎを上達させたい方におススメ！

| 教室名 | 難易度 | 内容 | 効果 |
|----------|--------|--|-----------------------|
| 水なれ水泳 | 顔付け～初級 | 潜る・浮く・呼吸するなどを楽しみながら行い水に慣れるプログラムです。 | 心肺機能向上 水なれ |
| はじめてクロール | 初級 | 基本となる蹴伸びや呼吸動作から始め、正しい姿勢での泳法を練習します。 | 心肺機能向上 姿勢改善・運動不足解消 |
| はじめて背泳ぎ | 初級 | 浮くことから始めキック・プル・コンビネーションを練習します。また姿勢を意識することにより、姿勢改善も目指します。 | 心肺機能向上 姿勢改善・運動不足解消 |
| かんたんクロール | 初級～中級 | 美しく・楽に泳ぐことを目標に正しい姿勢を意識しながら呼吸動作やキック・プルのステップアップを目指します。 | 心肺機能向上 姿勢改善・運動不足解消 |
| マンスリースイム | 中級～上級 | 月ごとに種目を変えて種目のレベルアップをします。月交代で4泳法を練習します。 | 心肺機能向上 運動不足解消・筋力UP |