



1月～2月成人向け プール教室紹介

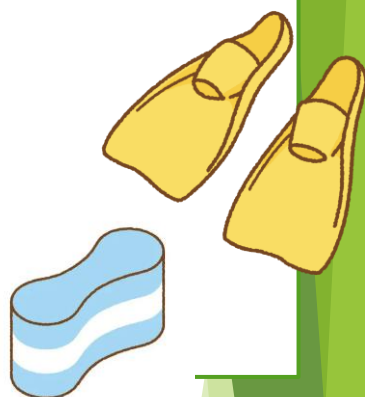
～キャッチ&キック～

担当 せいこ



曜日:木曜 時間:10時30分～11時20分

クロールは泳げるようになったけど...
なぜか進まない...
そんなお悩み解決できる?!
様々な道具を使って練習します。
水の力をキャッチして、キックで前進!



～スイム改善アフローチ～ 担当 ゆかり



曜日:金曜 時間:11時30分～12時20分

スタートの姿勢から泳法の見直し
ターンの練習をします!!
ひとつ上のステージへ!!

