



# 新春企画

# 泳法別レッスン



新年初泳ぎ！ **人数限定**のイベントで仲間に差をつけましょう!!

## 1月4日(水)

初心者・初級者向け

### 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。

11:00~11:55 **限定 8名**

### 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。

14:00~14:55 **限定 8名**

## 1月9日(月・祝)

中級者向け

### ③チャレンジ 平泳ぎ

平泳ぎのキックや泳ぎで25mを反復練習をします。練習の最後に**50m平泳ぎにチャレンジ!**。

11:00~11:55 **限定 8名**

### ④チャレンジ バタフライ

バタフライのキック、腕まわし、息継ぎ、キック・腕・息継ぎ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!**。

14:00~14:55 **限定 8名**

場 所:鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ プール

対 象:① ②成人(高校生以上)、初心者・初級者向け

③ ④成人(高校生以上)、中級者向け(クロール 25m以上泳げる方)

持ち物:水着・水泳帽・バスタオル・水泳の方はゴーグル

参加費:会員 500 円、一般 700 円

申込み開始日:

2022年12月22日(木)11:30~