

2019年度

渡邊一樹さん (ロンドンオリンピック200m背泳ぎ日本代表) スペシャルスイムレッスン

時間 19:00~20:30
場所 千葉県国際総合水泳場(メインプール)
対象 100m以上泳げる小学生以上の健康な方
参加費 1回3,915円(税込)
3回パック10,260円(税込)〈先着20名!〉
ご予約 当水泳場にご来場、又はお電話で承ります。
お申込 当日のレッスンまでに、申込書に参加費を添えて当水泳場受付にお越しく下さい。
※受付時間…9:00~20:45



●年間予定●

- 6月 25日 (火) 水泳の基本動作(けのび、キック)から始めましょう。
- 7月 22日 (月) 基本動作をベースに、クロールを綺麗に泳ぐことを学びましょう。
- 8月 21日 (水) クロールで速く泳ぐための練習&背泳ぎの基礎を学びましょう。
- 9月 18日 (水) 背泳ぎのステップアップ練習。綺麗に泳ぐためのコツを学びましょう。
- 10月 16日 (水) 平泳ぎのキック&ストロークの練習。伸びのある泳ぎを目指しましょう。
- 11月 20日 (水) 平泳ぎの復習とバタフライの導入。キックとプルのタイミングを学びましょう。
- 12月 18日 (水) バタフライの復習と、個人メドレーをスムーズに泳いでみましょう。
- 1月 15日 (水) スタートとターン、ドルフィンやバサロ等、細かい技術の練習をしましょう。
- 2月 12日 (水) 短い距離を泳ぐコツを学び、スプリント力をつけましょう。
- 3月 18日 (水) チャレンジデイ。効率よく泳いで、たくさんトレーニングしましょう。