

# 3月30日 (水)

# 水泳イベント

クロール ストローク	10:00	880円(税込)	10名	柴田
クロールのストロークについて泳ぎながらレッスンしていきます。 ※顔つけ、バタ足ができる方なら初心者でも参加可能				
平泳ぎ キック	10:00	880円(税込)	10名	渡辺
平泳ぎのキックについて泳ぎながらレッスンしていきます。 ※顔つけ、バタ足ができる方なら初心者でも参加可能				
背泳ぎ 姿勢とキック	14:00	880円(税込)	10名	柴田
背泳ぎの姿勢とキックについて泳ぎながらレッスンしていきます。 ※顔つけ、バタ足ができる方なら初心者でも参加可能				
成人フィンスイム	14:00	880円(税込)	10名	丹羽
フィンを使用して普段体感できないスピード感や楽しさを体験できます。 クロール25m以上泳げる方が対象です。※濡れてもよい靴下をご持参ください。Sサイズ3名まで				
バタフライ タイミング	16:00	880円(税込)	10名	渡辺
バタフライの手と足のタイミングについて泳ぎながらレッスンしていきます。 ※ドルフィンキックで泳げる方なら初心者でも参加可能				
クロール 50・100m	19:00	880円(税込)	20名	丹羽
クロールで50m~100mの完泳を目標に練習していきます。 水泳教室中級以上、又はクロールで25~50m以上泳げる方が対象です。				
エンデュランス 持久力・忍耐力	20:00	880円(税込)	20名	丹羽
持久力・忍耐力を鍛える練習メニューを50mを使用して泳ぎます。 ※水泳教室上級以上 成人・小学生高学年以上				
パーソナルビデオレッスン	18:00	3300円(税込)	20名	丹羽
ご希望の泳法をビデオ撮影し、その映像を観ながらワンポイントアドバイスを行ないます。 ※撮影データをお持ち帰りいただくには、SDカードをご持参ください				

# 3月30日（水） 水泳イベント

親子簡易着衣泳	11:00	880円(税込)	10組	北村・渡辺
親子で水着の上に長袖を着て水慣れ&浮きを体験 水難事故にあった際の救助方法など ※濡れてもよい清潔な長袖シャツをご持参ください 3歳以上おむつがとれている方				
アクアズンバ	12:00	880円(税込)	20名	bow
音楽に合わせてズンバを踊ろう。 ※対象は成人向けですが小学生高学年以上なら参加可能				
水中歩行	13:00	880円(税込)	20名	柴田・渡辺
水中で様々な歩き方を指導員が紹介・解説致します。				
簡易着衣泳	15:00	880円(税込)	20名	北村・板橋
水着の上に長袖を着て水慣れ&浮きを体験 ※濡れてもよい清潔な長袖シャツをご持参ください				
子供1日特訓①	16:00	880円(税込)	10名	長野・板橋
水慣れ・伏し浮き・背浮き・キック ※募集人数によりクラス変更あり ※取手認定級20~17級 3歳以上のおむつが取れている方				
子供1日特訓②	16:00	880円(税込)	10名	長野・板橋
キック・クロールの導入から呼吸までを指導します。 ※募集人数によりクラス変更あり ※取手認定級16~11級				
子供1日特訓②	17:00	880円(税込)	10名	長野・板橋
キック・クロールの導入から呼吸までを指導します。 ※募集人数によりクラス変更あり ※取手認定級16~11級				
子供1日特訓③	17:00	880円(税込)	10名	長野・板橋
背泳ぎから平泳ぎを中心に指導を行います。 ※募集人数によりクラス変更あり ※取手認定級10~1級				
推進力を測ろう	13:00 17:00	各880円(税込)	5名	橋富
機材を使いご自身の泳ぎの推進力を計測しデータを基にアドバイスを行います。				