

2023 ゴールデンウィーク 3DAYS SPECIAL EVENT

プールイベント

5月3日(水)

1日集中講座

初

- ①水慣れ
- ②クロール・背泳ぎ

時間：10:00～10:50
料金：1人/990円
定員：各10名
対象：3歳～小学生
※②はクロール・背泳ぎを12.5m以上遊泳できるお子様対象。
講師：長野

- ①水が苦手なお子様でも安心してご参加いただけます。水と友達になろう!!
- ②きれいに泳げるようになろう!!

1日集中講座

初

- ①平泳ぎ
- ②バタフライ

時間：11:00～11:50
料金：1人/990円
定員：各10名
対象：小学生
※①は平泳ぎ、②はバタフライを12.5m以上遊泳できるお子様対象。
講師：長野

フォームを見直し、より伸びのある平泳ぎ、リズムカルなバタフライを目指そう!!

フォーム撮影

初

- ① 12:00～12:25
- ② 12:30～12:55

時間：上記参照
料金：1人/2,200円
定員：各1名
対象：小学生～高校生
※クロールを12.5m以上遊泳できるお子様対象
講師：渡邊

水中カメラで泳ぎを撮影し、自分の泳ぎを見てみよう。フォーム改善のアドバイスを行います!!
※希望者は撮影データをお渡します。SDカードをご準備ください。

5月5日(金)

苦手克服講座

- ①クロール呼吸
- ②やってみようバタフライ

時間：10:00～10:50
料金：1人/1,100円
定員：各10名
対象：高校生以上
講師：伊藤・宮住

しっかり基本を指導します。
初めての方でも安心してご参加いただけます!!

苦手克服講座

- ①平泳ぎキック
- ②バタフライ呼吸

時間：11:00～11:50
料金：1人/1,100円
定員：各10名
対象：高校生以上
※①は平泳ぎ、②はバタフライを12.5m以上遊泳できる方が対象。
講師：伊藤・宮住

各種目のテーマを徹底指導します!!

苦手克服講座

- ①重力に負けない背泳ぎキック
- ②無駄のないクロールのストローク

時間：①12:00～12:50②13:00～13:50
料金：1人/1,100円
定員：各10名
対象：高校生以上
※①は背泳ぎ、②はクロールを25m以上遊泳できる方が対象。
講師：赤嶺

各種目のテーマを徹底指導します!!

フィンスイム

- ①12:00～12:50(初級)
- ②13:00～13:50(中級)

時間：上記参照
料金：1人/1,100円
定員：各10名
対象：高校生以上※クロールを25m以上遊泳できる方が対象。
講師：柴田



フィンを使い、足に負荷をかけて泳ぎます。
キック力・体幹が強化できます!!

フォーム撮影

- ①14:00～14:25
- ②14:30～14:55

時間：上記参照
料金：1人/2,200円
定員：各1名
対象：高校生以上※クロールを12.5m以上遊泳できる方が対象。
講師：渡邊



水中カメラで泳ぎを撮影し、自分の泳ぎを見てみよう。
フォーム改善のアドバイスを行います!!
※希望者は撮影データをお渡します。SDカードをご準備ください。



取手グリーンスポーツセンター