

2022年
第一弾

一般の方も参加
出来ます！

ジュニア
対象

1月9日(日曜日)

8:45~10:00

ジャンプ呼吸・面被りクロールが上手になりたい！

10級・9級特訓教室

こんなことや
あんなことで
悩んでいる

君！

*けのびの全身の力が抜け
のびやかな水平！姿勢が上手くできない。

*ジャンプ呼吸で深く潜るのが難しい。

*ジャンプ呼吸が途中で苦しくなる。

*お水の中で目を開けられない。

*面被りクロールでいつも腕が
横を回ってしまう。大きく回せない。

*キックを打つときに足が
開いてしまう。

*どうしても苦しくなってしまう
10m泳ぎ切れない。
途中で顔を上げてしまう。

さあ！

合格めざして

頑張ろう！

対象：当クラブ10級・9級在籍の方

※ジュニアクラス在籍であれば未就学児の方も参加できます。

参加費：3,300円(税込み)

担当：10級：松沼

9級：斎藤

*当日の入館受付は 8:30~8:40の10分間となります。それ以前、以降は施設のため
入退館は出来ません。レッスン後は終了時刻の5分前に開錠いたします。

※3階ギャラリーより観覧可能です。

ご希望の方は上記時間(8:30~8:40)にご来館ください。



12/13(月) 申込開始!