

ジュニアクラス対象！一般の方も参加出来ます！

ジャンプ呼吸・面被りクロールの集中練習！

# 10級・9級特訓教室

3月6日(日曜日) 8:45~10:00

ジャンプ呼吸・面被りクロールを

もっと楽しもう！



## 10級

ジャンプ呼吸をもっと  
楽にやるためには？

優しく息をはきながらスーッと潜ってみよう。その時に腕を上にはばすと潜りやすいよ。プールの底にしゃがめたらゆっくりフワッと立ち上がる事が呼吸をしやすくするコツです。

楽しみながら繰り返し  
練習してみよう



## 9級

まるでお水の上を滑るように  
気持ちよ〜く泳いでみよう！

力まかせに足をバタバタ！  
力まかせのストローク（腕の動き）・・・  
これだと苦しくなってしまいます。  
お水の上を滑るよ〜にやさし〜く  
泳いでみよう。

10mも気持ちよ〜く  
泳げるよ〜



対象：当クラブ10級・9級在籍の方

参加費：3,300円（税込み）

担当：10級：佐々木 9級：青木

※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。



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、以降は施錠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。

# 2/14 申込開始!

(月) 電話でもOK!