

# 泳法指導時間割

曜日	時間		1月	2月	3月
火曜日	14:00~14:20	14:25~14:45	はじめてクロール	はじめて背泳ぎ	はじめて平泳ぎ
水曜日	14:00~14:20	14:25~14:45	もりもりクロール	はじめて平泳ぎ	もりもりクロール
水曜日	20:00~20:20		ワンポイントアドバイス		
木曜日	11:30~11:50	11:55~12:15	はじめて背泳ぎ	もりもりクロール	らくらくクロール
金曜日	14:00~14:20	14:25~14:45	はじめて平泳ぎ	らくらくクロール	はじめてクロール

## もりもりクロール月別テーマ

1月	姿勢	体軸を意識し、姿勢よく泳ぐ練習をします。
2月	手のかき	的確に水を捉えるために、手の動作を練習します。
3月	タイミング	体を安定させるために、手と足のタイミングを練習します。

レベル	プログラム名	練習内容
初級	はじめて背泳ぎ	基本を中心に練習を行います
初級	はじめて平泳ぎ	基本を中心に練習を行います
初級	はじめてクロール	基本の姿勢を中心に練習を行います
中級	らくらくクロール	ゆっくり楽に泳げるように練習を行います
上級	もりもりクロール	テーマを決め、長い距離を効率よく泳ぐ練習を行います
中・上級	ワンポイントアドバイス	クロール・背泳ぎ・平泳ぎのワンポイントアドバイスを行います

## レッスンのレベルについて

初級	初めて泳法に参加される方にオススメ！	顔を水につけられる方からご参加いただけます
中級	楽に泳げるようになりたい方にオススメ！	25m泳ぐ練習を行うことがあります
上級	長い距離を泳げるようになりたい方にオススメ！	50m泳ぐ練習を行うことがあります

## 泳法指導の予約方法

①フロントにて申込用紙に氏名を記入してください → ②レッスン開始時間にプールへお越しください

## 泳法指導参加上の注意点

- ★泳法指導の定員は8名とさせていただきます
  - ※はじめて背泳ぎとはじめて平泳ぎの定員は6名、ワンポイントアドバイスの定員は4名となります
- ★安全に円滑なレッスンを提供させていただくため、ご自身の泳力・体力に合わせて参加レッスンをお選びください
  - ※お客様の泳力が適当でないと判断した場合は、参加をお断りさせていただく場合がございます
- ★レッスン開始から5分以上遅れた場合は、キャンセル扱いとなります
- ★2レッスン続けての予約はできません。続けて参加希望の場合は、定員に達していないことをスタッフにご確認ください