

2期成人水泳教室名、内容が変更します

○ 内は1期の教室名です。2期の教室レベルに該当しているところを受講して下さい。

初心者	水泳を始めたい方にお勧めです。基本の姿勢、クロールのキック、手の回し方など、どなたでもご参加いただけます。	☆☆☆ ☆☆☆
初級	クロールの呼吸の習得から、背泳ぎを泳げるようになることを目指します。 呼吸付きクロール・背泳ぎ習得クラス 対象:クロール12.5m以上泳げる方	★★★ ☆☆☆
中級	クロール・背泳ぎの反復練習を行いながら、平泳ぎの練習を行います。 平泳ぎ習得クラス 対象:クロール・背泳ぎ25m以上泳げる方	★★★ ☆☆☆
中上級	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの反復練習を行いながら、バタフライの練習を行います。 バタフライ習得クラス 対象:クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25m以上泳げる方	★★★ ☆☆☆
上級	4泳法で各25m(100m個人メドレー)を泳げるようになることを目指します。 100m個人メドレー習得クラス 対象:4泳法を各25m以上泳げる方	★★★ ★★★
最上級	フォーム修正、タイムアップを目指し、Totalで800m泳ぐクラスです。 対象:クロール・背泳ぎ・平泳ぎを各100m以上、バタフライを50m以上泳げる方	★★★ ★★★