

8月ワンポイント

日/曜	時 間	担当	種目	難易度	内 容
2日 金	12:15~12:45	山田	バタフライ	★★	浮力を使って呼吸と手のかきが楽な泳ぎを目指しましょう！
2日 金	20:40~21:10	塚本	平泳ぎ	★	手のかきで進めるように工夫して泳ぎましょう。
4日 日	12:10~12:40	福谷	背泳ぎ	★★	ローリングを入れて、より多くの水をつかみましょう。
7日 水	12:25~12:55	玉城	基礎	☆	けのびの姿勢と進むキック、息なしクロールまでを練習します。
9日 金	12:15~12:45	山田	平泳ぎ	★	関節に優しいキックです。
9日 金	20:40~21:10	塚本	バタフライ	★★	動きを大きく！リズムに合わせて泳ぎましょう。
11日 日					
14日 水					
16日 金					
16日 金					
18日 日	12:10~12:40	福谷	クロール	★	1週間ぶりの練習…無理せず、のびのびクロールの練習です。
21日 水	12:25~12:55	玉城	クロール	★	呼吸時の姿勢を練習します！！目指せ！！完泳！！
23日 金	12:15~12:45	山田	背泳ぎ	★★	単純・かんたん背泳ぎ。
23日 金	20:40~21:10	塚本	クロール	★★	ゆったりとした動きで優雅な泳ぎを目指しましょう！
25日 日	12:10~12:40	福谷	バタフライ	★	キックで推進力を得る練習をしていきます。
28日 水	12:25~12:55	玉城	背泳ぎ	★★	スピードの出る泳ぎをお教えします！！
30日 金	12:15~12:45	山田	クロール	★★	身体の向きと手のかきを合わせて泳ぎましょう。
30日 金	20:40~21:10	塚本	バタフライ	☆	初心者バタフライ～うねり編～

夏季休館日

《難易度について》

- ☆ ・・・まったく初めての方から初心者対象です。
- ★ ・・・初心者対象です。25m泳げない方も気楽にご参加下さい。
- ★★ ・・・中級者対象です。25mは泳げるがもっときれいに泳ぎたい方。
- ★★★ ・・・中・上級者対象です。水中の手のかき方、キックの仕方を細かく指導します。