

1ヶ月間のレッスンの流れ

成人スイミングスクールでは、お客様の目標達成に向け、下記のようなカリキュラムを目安に個別にアドバイス・指導を行っています。



※1週目の開始日、スクール休講日に関しては、スクールカレンダーをご確認ください。
※下記カリキュラムは、初級のお客様を参考にしています。※スクールカレンダーはフロントにてお受け取りください

0分

30分

60分

1
週目

- ①ウォーミングアップ⇒・水中歩行・呼吸の練習・姿勢の練習
②腰掛けキック(基本的な足の動かし方を習得します)
③グライドキック(キック動作) ノープレクロール
※浮くコツをつかみましょう!

0分

30分

60分

2
週目

- ①ウォーミングアップ⇒同上
②グライドキック(キック動作)・ノープレクロール
③クロール呼吸練習
※息の吐き方を意識しましょう!

0分

30分

60分

3
週目

- ①ウォーミングアップ⇒同上
②グライドキック(キック動作)・ノープレクロール
③クロール呼吸練習
※ストロークのかき方を習得しましょう!

0分

30分

60分

4
週目

- ①ウォーミングアップ⇒同上
②グライドキック(キック動作)・ノープレクロール
③クロール 距離、本数を増やしてみましょう!



お休みをしても、振替制度があるので安心です♪

毎月内中に計4回まで振替OK!
練習開始時刻までなら、
電話またはWEBで欠席連絡・振替予約可能!



不明な点はコーチまでお尋ねください。