

『来るたびに発見があり、教わるのが楽しくて
すっかい泳ぐことにハマりました！！』

かなづち脱却教室体験



ご案内



体験期間： 4月3日(月)～5月25日(木)

開催日時： 月曜日・木曜日 10:00～11:00

♪昔、泳いでいたように、もう一度泳ぎにチャレンジをしてみよう！

♪これからの健康作りに不安を感じておられる方におススメです。



会員様のお声

仲間と共に。楽しみが増えました！！

生涯続けられる運動として、今からでも泳げるようになったら、もっと楽しく元気な70代を迎えられるかも・・・と始めました。

腰の痛みのため、減量のため、ストレス解消のためだけでなく、コーチの教えに応えたい、お仲間と同じようにできるようになりたいと、上達したい意欲が出てきて、生活にも“張り”がでてきたように思います。今は、自分の楽しみが増えたように感じます。
(70歳女性)

●かなづち脱却コースとは？

水慣れの基本からクロール10Mを目標に、泳ぐ楽しさを基本から丁寧に指導致します。

クロール10Mが泳げるようになれば晴れて卒業です。卒業された方には、卒業証書をお渡しさせていただきます。

●授業の流れ

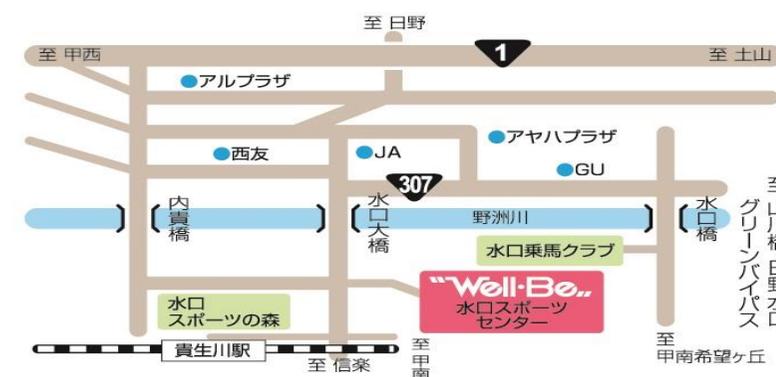
- | | |
|--------|---------------------------------|
| 10:00~ | レッスン開始（ウォーキング等でウォーミングアップ） |
| 10~ | 呼吸練習（水中で鼻から吐き出します） |
| 20~ | 浮く練習（伏し浮き・輪くぐりで浮く姿勢を整えます） |
| 40~ | キック練習（足の動かし方・打ち方を練習します） |
| 50~ | クロール練習（手の回し方を練習。呼吸なしのクロールを泳ぎます） |
| 00~ | ストレッチを行い終了です。 |



◎お申し込み方法◎

- 【参加費】 無料
- 【定員】 各時間2名（先着順）
※お一人様、1回とさせていただきます。
- 【持ち物】 水着・バスタオル・水泳帽
※貸し出しもございます（サイズ限りあり）
- 【おススメ対象】 ・泳ぐために水泳の基礎から習いたい方
・これからの健康作りをお考えの方
・仲間と一緒に楽しく運動を始めたい方

- 【申込方法】 ご希望日の3日前迄にお申し込み下さい。
※4/29（土）～30（日）は休館日となります



■お申し込み・ご相談は・・・

(☎0748-63-1200)

水口スポーツセンター “Well-Be”

〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴77

（担当：植出・西川・服部）