

今年の夏は Well・Be で水泳を楽しみましょう！

夏休み短期水泳教室

今年も、夏休み短期水泳教室のご案内をさせていただきます。短期教室では4日間の短期集中授業で泳力アップはもちろん、夏休みの規則正しい生活リズムを身につけてもらいたいと思っています。バタ足が上手になりたい方！クロールの息継ぎが楽にできるようになりたい方！など、夏休みを利用して泳力アップをしましょう。お待ちしております。

8月7日（月）～8月10日（木）

4日間の短期集中授業で泳力アップ！

4日間続けて練習を行うため、泳ぎの良い感覚がついた状態で次の日の練習ができるため、習得スピードが早くなります。

夏休みの規則正しい生活ができる！

休みが長く続くと朝もだらだら、ゆっくり過ごしがちになります。短期教室では決まった時間に起きることで夏休みの規則正しい生活習慣を身につけることができます。

バタ足がもっと進むようになりたい！ クロールの息継ぎが楽になりたい！方大募集

【時 間】 午前8：00～9：00（60分間 体操含む）

【対 象】 潜る、浮くことができる小学生

【内 容】 バタ足の基礎練習から泳法練習
（泳力に合わせて練習をしていきます）

【参加費】 7,150円（税込）

【定 員】 5名（先着順）

【申込開始】 7月17日（月）午前10時より※電話予約可能。

【申込締切】 7月25日（火）※申し込み後のキャンセルは短期前日までは全額返金。

短期初日以降は返金できません。ご了承ください。

【申込方法】①ウェル・ビフロントで直接お申込みもしくは電話予約後、1週間以内にウェル・ビフロントでお申込み。※申込書はフロントでお渡しします。必要事項をご記入いただき、参加費を添えてお申し込みください。

（印鑑必要）

TEL 0748-63-1200



昨年参加者の保護者の方にお声を頂きました

- とても丁寧に教えて頂いたのでうれしかったです。子どもも水泳が苦手なのに毎日、楽しみにプールに通えたので参加させてもらって良かったです。
(小学5年生 男の子の保護者様)
- 短期間でポイントを押さえた指導をして頂き、本人もできるようになった喜びを感じていたので良かったです。
(小学1年生 女の子の保護者様)

短期教室4日間の流れ (例：クロール練習の場合)

【1日目】



- 0~15分 キック練習 (板キックや背面キック、グライドキックなど)
- 15~35分 クロールの基礎練習 (横向き呼吸、クロールの手回し練習)
- 35~60分 クロール練習 (ビート板持ち片手クロール、片手クロール)

【2日目・3日目】



- 0~10分 キック練習 (板キック、顔付け板キック、グライドキック)
- 10~30分 クロールの基礎練習 (横向き呼吸、クロールの手回し練習)
- 30~60分 クロール練習 (呼吸なしクロール、片手クロール、クロール)

【4日目】

- 0~10分 キック練習 (板キック、顔付け板キック、グライドキック)
- 10~20分 クロールの基礎練習 (横向き呼吸、クロールの手回し練習)
- 20~45分 クロール練習 (片手クロール、クロール)
- 45~60分 泳力確認 (4日間の成果の確認を行います)



滋賀県甲賀市水口町北内貴77

担当：鵜飼

