

夏休み短期水泳教室

「バタ足が上手になりたい」「クロールの息継ぎが楽にできるようになりたい」
など苦手なことをこの短期教室で克服しませんか？
4日間の集中レッスンで泳力アップをしましょう！

短期集中で
泳力アップ

規則正しい
生活リズム

達成感と自信
が身につく



日程

1期 7月27日（月）～30日（木）
2期 8月 3日（月）～ 6日（木）

時間

午前8：00～9：00（7：50集合）

対象

潜る、浮くことができる小学生

参加費

8,250円（税込） 定員 各期20名

締切

1期 7月18日（土） 2期 7月25日（土）

キャンセル

短期前日まで全額返金、初日以降は返金できません。

7月1日（水）
受付開始
10：00～
電話予約可能

フロントもしくは電話予約後1週間以内にフロント
でお申込みください。（印鑑必要）
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
0748-63-1200



4日間の流れ（例） 水慣れとバタ足クラスの場合

- 1日目 **水慣れと姿勢の練習**
浮く・潜る・水中ジャンプ呼吸・けのび
- 2日目 **キックの基礎練習**
プールサイドに座ってキックの練習
ビート板を持って顔上げ板キック
- 3日目 **キック動作と呼吸練習**
顔を上げて板キック・ラッコキック（上向きキック）
けのびの姿勢でキック
呼吸付きキック練習
- 4日目 **キックの反復練習と泳力チェック**
ラッコキック・けのびキック
顔付け板キックで呼吸をつける練習・泳力チェック



4泳法コースは「水泳の基礎を習得すること」を目的としています。基礎を重点的に行い、けのびなどの姿勢、バタ足の基礎を練習していきます。短期教室では4日間連続して練習するため体で泳ぎの感覚を覚えていきます。また、夏休みは生活リズムが乱れがちです。朝から動くことで気分も前向きに、脳の活性化など規則正しい生活リズムが自然と整います。この機会に心と体を元気にしましょう。

4泳法コース 鵜飼 久登

昨年参加者の声

基礎練習をたくさんしてもらえてよかった！

4日間楽しく通うことができました。もともと水が好きで慣れてはいましたが習ったことがなかったので、けのびやキックの基礎練習をたくさんしてもらえて良かったです。

（小学2年生保護者）

規則正しい生活ができた！

朝の短期だったので夏休みの規則正しい生活ができました。バタ足が全然進まないと言っていたが、少しずつ進めるようになり子どもも喜んでいました。

（小学1年生保護者）

