

初級

～目標～

- ・水慣れ
- ・クロールの基本動作の習得
- ・背泳ぎの基本動作の習得
- ・クロール、背泳ぎ 25M完泳目標

これから泳ぎを習得されたい方や、基本動作を一から学びたい方にオススメのクラスです。



成人スイミング スクール

スクール月会費 7,000 円(税抜)

フィットネス会員併用 5,000 円(税抜)

お申し込みはフロントにて受付致します

※担当者変更がある場合がございます

※忙しくても安心な振替システムがございます

詳細は直接ジェクサー赤羽までお問い合わせください

～目標～

- ・クロールのレベルアップ
- ・背泳ぎのレベルアップ
- ・クロール、背泳ぎ 50M完泳目標
- ・平泳ぎの基本動作の習得
- ・平泳ぎ 25M完泳

クロールと背泳ぎの基本動作を習得された方が、抵抗の少ない泳ぎ方等の更なるレベルアップと新たな泳法の習得を目指す方にオススメのクラスです。



～目標～

- ・バタフライの基本動作の習得
- ・25m完泳目標
- ・100M 個人メドレー習得
- ・ターン動作の習得

クロール、背泳ぎ、平泳ぎ各 50Mを習得し、新たな泳法の習得やターン動作の習得を目指す方にオススメのクラスです。



中級

上級

成人スイミングレッスンの流れ

00分～ **出席確認・体操** 出席と体調確認を行います
ウォーミングアップ 水中歩行、ポビングジャンプ、キック動作等で体を慣らします

05分～ **復習練習** 初級→浮き身の姿勢作り、キック動作、前回の練習内容を復習します
中上級→取得している泳ぎの復習をおこないます

15分～ **メイン練習** 各級の泳法を習得する為の練習を行います
週毎に、足の動作、手の掻き、コンビと進めていきます

55分～ **クールダウン** 水中歩行やストレッチを行い、本日のフィードバックをおこないます
次回の練習内容などをお伝えします

60分～ **レッスン終了**

※体調の優れない時は、無理をせず振替制度をご利用下さい