

# ゼロから始める水泳教室



「これから水泳を始めたいな…」  
「しかし、何から練習をして良いのか分からない…」  
そんな方にピッタリな30分間です。  
いろいろな泳法を覚えていくうえでの土台となる  
基本動作を練習します。



## <基本姿勢編>

4/8 (土) 14:45~15:15

4/22(土) 14:45~15:15

水泳を始めるにあたり、一番最初にマスターしたいのが全ての基礎となる水に浮いた姿勢です。姿勢をマスターするとキックや手の動きを習得するまでの時間が早くなります。  
とても大事な部分になるのでじっくり時間をかけて練習しましょう!!

## 場所:サブプール



インストラクター  
佐藤隆善

無料レッスンです。  
予約不要でどなたでも  
ご参加頂けます。お時間  
になったらサブプールへ  
お集まりください。



## <呼吸編>

5/13(土) 14:45~15:15

5/27(土) 14:45~15:15

水泳の呼吸法は、他のスポーツと比べると少し特殊です。  
正しい呼吸法をマスターすることは、水泳を始める第1歩です。  
スムーズに泳げるようになるために、まずは基本となる呼吸法から練習しましょう!!

## <キック編>

6/10(土) 14:45~15:15

6/24(土) 14:45~15:15

キックは前に進むだけでなく、リズムをとったり、姿勢を維持するなど重要な役割があります。足の動かし方のポイントや水を捉えるコツを簡単な動作練習で身に付けていきましょう!!  
またうつ伏せ姿勢だけでなく仰向けでのキックの練習も行いしっかりと足が動かせるようになります!!