

2025年2月23日(日)

歩くようにラクに泳ごう！

日本ラクロールスイム協会代表の馬場浩希コーチによる
【ラクに泳げるようになる】レッスンです。

- ・ハーハーしないで泳げるようになる
- ・リラックスして泳げるから体に負担がかからない
- ・今よりも長い距離が無理なく泳げるようになる



① 10:30~11:30

バタフライがラクに泳げる！
ラクフライ

簡単な3つの動作をつなげるだけでバタフライが泳げるようになります。

初心者から参加可能！



② 11:45~12:45

クロールがラクに泳げる！
ラクロール

手足の力を抜いて苦しくならずクロールが泳げるようになります。

初心者から参加可能！



③ 13:00~14:00

**ラクロール
インターバル**

ラクロールならクロールで長く泳げるようになります。

クロールで25m泳げる方が参加可能！



<参加費>

各2,200円(税込)

<申込方法>

受付にて申込。電話(03-5988-9270)での予約も可。先着順。