

7~8月 スイミングレッスン

夏季限定で、**無料**レッスンに参加可能！

まだレッスンを受けたことがない方は是非ご参加下さい。

また、**日本記録保持者**である**河本先生**のレッスンに、**ワンコイン(500円)**で参加可能！

プロの指導を体験したい方はお見逃しなく！

| 日付 | 11:00~11:30 | 13:00~13:30 |
|-------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 7月24日 | クロール (中山) | クロール (中山) |
| 7月31日 | 平泳ぎ (野沢) | 初心者 (横山) |
| 8月14日 | 背泳ぎ (中山) | 平泳ぎ (中山) |
| 8月21日 | クロール ※一般限定(定員30名) (河本) | クロール ※会員限定(定員30名) (河本) |
| 8月28日 | バタフライ ※会員限定(定員30名) (河本) | バタフライ ※一般限定(定員30名) (河本) |

※参加受付・お支払いは総合受付にて承ります。

プログラムのご紹介

クロール

クロールを綺麗に泳ぐための基礎を練習します。

平泳ぎ

平泳ぎをするのに大切な蹴伸びの練習をします。

初心者

水中ウォークや、潜りや浮き上がりの練習をします

背泳ぎ

背泳ぎをするための基礎の練習をします。

クロール 河本特別教室

日本記録保持者のプロが、早く泳ぐ為のコツを教えてください！

バタフライ 河本特別教室

河本先生の得意種目である、バタフライを指導してもらいます。

プロのお手本を近くで見ることが出来ます！

河本先生 プロフィール

自己ベストタイム

50m バタフライ 長水路 23秒46

100m バタフライ 長水路 51秒00 2009年日本記録樹立

獲得メダル

2001 ユニバーシアード 50m バタフライ **金**

2001 ユニバーシアード 100m バタフライ **銅**

2002 アジア大会 100m バタフライ **銀**

注意点

一般限定の教室につきましては、**非会員のみ**の受付になります。

河本先生の教室につきましては、**定員30名**とさせていただきます。

