

# アクアマスターズ

# HX



練習風景

## ◇◇◇教室のご案内◇◇◇

開催日 : 毎週水曜日 19時30分～21時00分 (7,8月、GW、年始年末除く)

場所 : 豊葉の杜学園温水プール

練習内容 : ★初心者から上級者まで、A～Eのコースに分かれ、各自の泳力に伴った練習を指導員の指導のもと、行っております。

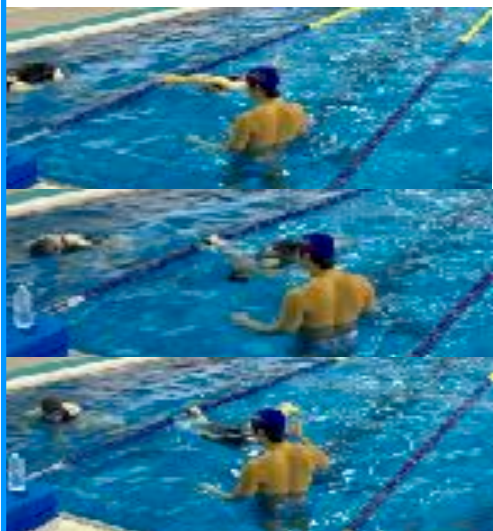
★年に2回、記録会を行っており、皆さん、自己記録の更新を目標に練習に力が入っています。

★練習内容は各コース異なりますが、飛び込み練習、タイム取り、ビデオ撮影(泳形チェック)等を行い、記録会に向け練習に励んでいます。

★練習簿を各自に用意してあります。練習後、練習内容、指導員からのアドバイス、泳いだ距離などを書き込んでいただいております。また、指導員への質問等も出来るので、生徒さんと指導員のコミュニケーションに役立っています。

## ◇◇◇皆さん泳ぎに来てください◇◇◇

↓ バケットターの練習



(コースロープを使って)

↓ 練習記録簿



↓ 飛び込み練習

