

# スイムメンバーズレッスン レッスン内容詳細 2023.10～

## 無料 泳法レッスン

クラス名	対 象	詳 細
はじめての水泳 (入門)	水泳が初めての方 まだ慣れていない方	もぐり、浮き、キック（クロール）で水に慣れることを目的としたクラスです。
初級 (4種目)	泳ぎ方を知りたい方	キック、ストローク、コンビネーションの練習をします。 【呼吸なしで12.5M】
足ひれ	誰でもOK	足ひれを使って泳ぎます。
コーチと泳ごう	クロールが泳げる方	コーチと一緒にみんなで同じメニューを泳ぎます。 ひとりではなかなか練習できない方におすすめです。

## 有料 泳法レッスン

新クラス名	対 象 (目安)	詳 細
中上級 (4種目)	泳ぎを完成させたい方 (25m完泳)	コンビネーションのポイントや呼吸動作を習得し、 泳ぎを完成させることを目的としたクラスです。 【呼吸付きで25M】
マスターズ (スイトレと同じ)	クロール25m以上 泳げる方	泳力向上を目的としたクラスです。 (速く泳ぎたい方や体力をつけたい方におすすめです。)
マスターズ スプリント	クロール25m以上 泳げる方 (目安)	スピードを重点的につけたい方におすすめです！
マスターズ ディスタンス	クロール50m以上 泳げる方 (目安)	持久力を重点的につけたい方におすすめです！