

お風呂でできる練習法

1. まずは息を止める練習しましょう。  
一度鼻に水が入ってしまうと  
お顔つけが嫌になります。
2. 自分の手に水をくみ  
その手にお顔を近づけましょう。
3. 手になれたら  
水を入れた洗面器を用意して  
お顔を近づけてみましょう!
4. もし怖がっていなければ  
洗面器をお風呂に  
沈めてしましましょう。
5. これができれば  
直接お風呂のお水に  
顔を付けるだけ。

焦らずに少しずつ  
練習をしましょう!

お顔つけできたよ。  
はじめのうっぽ。

きっとできるよ! お顔つけ

9/00(土)~10/00(土)

# 秋の入会キャンペーン

体験後に入会すると

入会金

通常0,000円(税込)

事務手数料

通常0,000円(税込)

さらに

指定水着

スイミングキャップ

0円 プレゼント

〇〇〇スイミングクラブ

TEL: 000-00-0000

QR