

夏泳ぎ

去年の夏から通い始めた〇〇〇スイミングクラブで、わたしは、泳ぐ事に夢中になった。最初は怖かったけど、今では足をつかずに泳げるようになった。そして今年の夏最大の目標は、授業で25メートルを泳ぐ事! きっとみんなが驚くと思うから。



姿勢が大事!
しずまないコツpoint3つ

point 1
背中をそらす
体を”くの字”に曲げてお尻が出ていると、浮力面積が小さく、浮く力が弱くなります。体をそらす気持ちで真っ直ぐな姿勢を目指すこと!

point 2
両腕を伸ばす
人間の肺は浮袋になっているので上半身が浮かび、下半身が沈んでしまいます。なので手を前に伸ばしてバランスを取ることが大事!

point 3
顔を腕の前に出す
顔を水面から出してしまうと、上半身が上がって下半身が沈んでしまいます。両腕をまっすぐ伸ばした時、顔は水につけると浮かびます!



夏休み短期水泳教室

7/00(月)～8/00(月)

体験後にご入会いただくと

入会金 + 初月度月会費

0円

+ 指定用品3点プレゼント!



〇〇〇〇〇スイミングクラブ

TEL 000-0000-000

〒000-0000 〇〇〇市〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
営業時間/00:00～00:00 00:00～00:00

〇〇〇〇スイミング 検索