

【着衣泳の流れ】

■ 持物 ■

・水着、キャップ、ゴーグル、タオル、半袖、短パン、
ペットボトル、ビニール袋（濡れた衣服を入れる）

※お持ち物には、すべてお名前を記入してください

■ 当日の流れ ■

1. レッスン開始時刻20分前から2階キッズフロントにて受付開始

2. 着替えを済ませ、短パン・Tシャツ・タオル・ペットボトル・ビニール袋
を持ってプールサイドへ移動。全員揃ったら体操をして練習スタート

※保護者様は一度ギャラリーへ移動をお願いします。

3. お子様の泳力によって、水深調節台を入れて実施いたします。

※水深調節の赤台を入れます。床から水面まで約70～80cmになります。

4. レッスンは50分間。

着衣の状態、浮き具（ペットボトル）を使って浮いてみよう！

水着の状態と着衣の状態とどれだけ違いがある体感しよう！

浮き具がない状態で浮いてみよう！

※レッスン開始20分後～プールサイド見学でご見学いただけます。

※見学開始時刻になりましたらキャストからご案内いたします。

5. レッスン終了後、シャワーを浴びてコーチと一緒にロッカーへ戻ります。

