

水泳教室

アクアビクス

音楽に合わせたダンス



水慣れ

浮いたり、潜ったりする水慣れ



泳法練習①

姿勢や体の動かし方を練習



泳法練習②

部分練習したことを合わせて泳ぐ



距離泳

一定時間で泳げる距離に挑戦



水遊び

ボールなどを使用しての水遊び

