

※営業開始15分前より入館することができます

NEW

- 成人スイミングレッスン内容について
初心者：25Mクロールの習得を目指し練習します。
初級：25Mクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目指し練習します。
中級：4種目25M完泳後、50M単位で練習します。1時間で1,000M～1,200M泳ぎます。
上級：50M以上の距離でサイクル練習を行います。1時間で1,500M～2,000M泳ぎます。