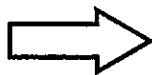


目指せ！！水泳マスター！！

中級クラスも終盤・・・残すは上級クラス！上級クラスを修了されると、「卒業」となります。
「1級合格卒業」を目指して、「バタフライ」「個人メドレー」をマスターしましょう！！

↓↓↓上級クラスでは、こんな事がテーマとなります↓↓↓

**バタフライの
泳法マスター**



**これまでの3泳法を加えて
個人メドレーのマスター**

さらに・・・

スタートやターン等を含め、それぞれのストロークテクニックを高めていくことが
テーマになります。

「バタフライ」という種目にこんな不安・・・抱いていませんか？

バタフライ・・・
難しそう・・・

他の泳法と一緒にです。
コツをつかめば、
すんなり泳げますよ。

バタフライ・・・
疲れそう・・・

リズムをしっかり
覚えれば、
スイスイ泳げますよ。

4泳法をマスターしたら、いよいよ個人メドレーに挑戦です！！

個人メドレーは、単に4つの泳法で泳ぐというわけではなく、ターンも含め、

「すべての泳ぎをバランスよく泳ぎきる」という**泳力の総合力**を問われる
第5の泳法とも言えます。

「バタフライ」や「個人メドレー」を泳げる友達はどのくらいいますか？

学校で泳げたら・・・絶対カッコイイですよ♪♪

第5の泳法習得まであと少し！！

先生や友達と一緒にどんどんチャレンジしていきましょう！！！！

イトマンでは、平泳ぎクラスの方を対象とした、「バタフライ特別体験教室」を開催して
います。

ぜひ皆さん参加して下さいね☆