

スイムトレーニング

練習の流れと
合格ビジョン

01 キレイで速い泳ぎを身につける

02 壁蹴り、ターン動作の確認

03 飛び込み動作の確認、姿勢作り

04 泳ぎからターン動作の反復練習

05 飛び込みからのスピード練習

06 バッチテスト本番 合格へ！！