

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 バッヂテスト本番 合格へ！！