



初回限定
500円
体験中

★ ルートルの特徴 ★

- ・水泳が苦手な人
- ・集団練習が合っていないと感じている人
- ・なかなか上達しない人

そんな人たちを全力でサポートする水泳教室です。

スイムサポート ルートル

SWIM SUPPORT LOUTRE

各クラス定員4名/45分:2000円

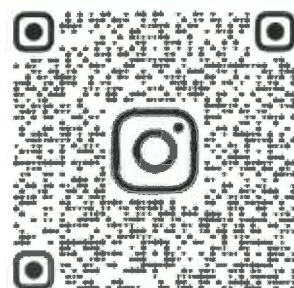
毎月第二・第四火曜日実施中

【開催場所】

吉川市屋内温水プール

(埼玉県吉川市上笹塚1丁目79-1)

参加予約、火災状況はInstagram、ホームページを
ご確認ください(随時更新中)



@NPO.LAPIN.LOUTRE

☆ スタッフ紹介 ☆



3歳で水泳に出会い小学生から本格的に水泳に取り組む育成・選手コースに入り全国大会に出場、色々な壁にぶつかりながらも18歳まで水泳一筋で過ごしてきました。
長く続けさせてもらった水泳生活。これからの自分にできる事を考えたとき『子どもたちに水泳の楽しさを伝えたい』と思い指導者の道へ・・・
つらい苦しい水泳ではなく、スポーツ全体位に共通する「できる喜び」をたくさん伝えられる練習をめざしています。

3歳、水泳を始めるも水が怖くていつも大泣き😭

小学生で選手育成コースになるも、毎日の練習嫌いで友達と遊びたいと大泣き😭

中学生になり練習の成果が出始め、関東大会出場。嬉しくて少し😊

高校ではインターハイに出場するも、厳しい練習で泣きながら泳ぐ😭

その後、指導者への道へ進み、子供達の指導に携り

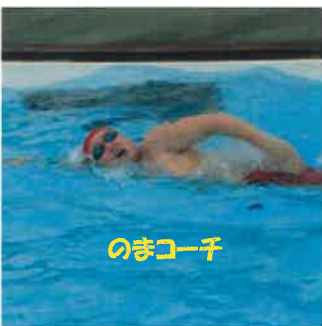
《本当は水泳は楽しいものだ》と気付き、

私の『辛い厳しい苦しいの競泳人生』を子供達には体験させたくなくて、

『楽しく、速く泳げる練習』を実践してきました。

現在も『楽しく、速く泳げる』を目指して水泳の練習を心掛けています。

楽しく、速く泳ぎたい方いつでも相談ください



40歳で水泳を始める（初心者）

43歳で日本マスターズに初めてエントリーする

44歳で初めて日本マスターズ年間ベスト50位に入る

水泳を始めて10年経ったのを機に「40歳から始めても楽しく正しい練習をすればマスターズ大会で入賞することは可能！」だということを伝えたく水泳指導員の資格をとりました。

現在、「水泳の近道は基礎練習」という思いから徹底的に基礎にこだわった練習を推奨しています。

楽しく 正しく 安全に 練習！

少人数制のスイミングサポートプログラム「ルートル」

スイミングサポート・ルートルは、それぞれが抱える水泳の悩みと向き合い、泳力別に水馴れ～初級者～上級者まで、泳力別に分かれた少人数制のスイミングサポートプログラムです。

..... クラス分け基準とサポート方針



初心者向け (45分/定員4名) ¥2,000 [回・人]

◎ 水に慣れるところから始まるクラス(水中歩行、顔付け、沈む、伏せ浮き、背浮き、けのび)
目標: 「けのび」が5m出来るようになるまで



初級者向け (45分/定員4名) ¥2,000 [回・人]

◎ 泳ぐための基礎を練習するクラス(壁キック、板キック、面かぶりクロール、息つぎクロール)
目標: 「クロール(息継ぎあり)」で25m泳げるようになるまで



中級者向け -1 (45分/定員4名) ¥2,000 [回・人]

◎ 背泳ぎで25m泳ぐことを目指すクラス(腰かけキック、気をつけキック、片手背泳ぎ、呼吸動作)
◎ 目標: 背泳ぎ25m泳げるようになるまで



中級者向け -2 (45分/定員4名) ¥2,000 [回・人]

◎ 平泳ぎとバタフライで25m泳げることを目指すクラス(キック動作、腕の動作、体重移動、タイミング)
◎ クロールと背泳ぎで50m泳げることを目指すクラス(水中の姿勢と動作、呼吸動作、ターン)
目標: 平泳ぎとバタフライで25m・クロールと背泳ぎで50m泳げるようになるまで



プライベート (45分/定員1名) ¥8,000 [回・人]

◎ 練習生とスイムスタッフが1対1で練習をするプログラムです
◎ 目標: 背泳ぎ25m泳げるようになるまで

