

4月29日(木) JSSコーチ研修会に参加しました!

①クロール指導の研修・・・ コーチも生徒の気持ちで参加しました。もっと皆さんに伝えられるようにして行きます!



②水中バイクの研修・・・ 水中バイクを使っでのレッスンを体験しました。必死で漕ぐと結構キツイです・・・!



みんな笑顔ですが、頑張って漕いでいます!・・・応援だけの人も!?

③水中ウォーキングの研修・・・ 正しい姿勢を作るためのストレッチを勉強しました!



これからのレッスンにしっかり活かしていきたいと思います!