

1月 ワンポイントレッスン



1回45分(500円)



【水曜日】	9日	はじめてスイム	まずは、浮く事から始めます。最終目標は、25mクロール完泳です。楽しく泳ぎましょう!!	澤
	16日	12:30~13:15		
【水曜日】	23日	アクアビクス	音楽に合わせて体を動かす事の楽しさを感じてください。どなたでもできるレッスンです!!	兼次
	30日	13:30~14:15		
【水曜日】	9日	バタフライ45	バタフライをメインに練習を行います。クロールなども含め、フォームを身につけていきましょう。	垣内
		11:00~11:45		
【木曜日】	17日	スタート<50mプール>&飛び込み	50mプールで行います。プールサイドやスタート台からの飛び込みやスタート後の浮き上がり等の練習を行います。	垣内 小田
		14:30~15:15		
【木曜日】	17日	クロール/背泳ぎ45	クロール、背泳ぎのフォームをコーチと一緒に楽しく身につけていきましょう。	小田
		19:00~19:45		
【金曜日】	11日	平泳ぎ45	平泳ぎをメインに練習を行います。クロールなども含め、フォームを身につけていきましょう。	濱邊
		14:30~15:15		
【金曜日】	25日	スタート<50mプール>&飛び込み	50mプールで行います。プールサイドやスタート台からの飛び込みやスタート後の浮き上がり等の練習を行います。	小島 富山
		14:30~15:15		

- ※代筆はご遠慮下さい。
- ※上記料金以外に施設利用料金が必要です。
- ※定員は20名です。
- ※コーチが変更となる場合がございます。
- ※満16歳から参加できます。

新年あけましておめでとうございます。
本年もどうぞ宜しくお願い致します。

