

12月

ワンポイントレッスン



1回45分(500円)

【火曜日】	11日	平泳ぎ45 11:00~11:45	平泳ぎをメインに練習を行います。クロールなども含め、平泳ぎのフォームを身につけていきましょう。	濱邊
	18日	バタフライ45 11:00~11:45	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、バタフライのフォームを身につけていきましょう。	石橋
【水曜日】	5日	はじめてスイム 12:30~13:15	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
	12日	アクアビクス 13:30~14:15	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
	19日	クロール/背泳ぎ45 19:00~19:45	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。	垣内
【木曜日】	6日	バタフライ45 13:30~14:15	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、バタフライのフォームを身につけていきましょう。	富山
		<50mプール> スタート&飛び込み 14:30~15:15	50mプールで行います。プールサイドやスタート台から飛び込みの練習を行います。	小島 小田
【金曜日】	21日	平泳ぎ45 11:00~11:45	平泳ぎをメインに練習を行います。クロールなども含め、平泳ぎのフォームを身につけていきましょう。	太田
		<50mプール> スタート&飛び込み 14:30~15:15	50mプールで行います。プールサイドやスタート台から飛び込みの練習を行います。	垣内 富山

※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。



12月

ワンポイントレッスン

1回45分(500円)

New

★水中運動★



【時間 10:30~11:15】

【木曜日】	6日 13日	身体を動かす事の 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!!	澤 小島
-------	-----------	--	---------

※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。

