

2月

ワンポイントレッスン



1回45分(500円)

【水曜日】	6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
	13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
	20日	クロール/背泳ぎ45 11:00~11:45	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
【木曜日】	27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、フォームを身につけていきましょう。	濱邊
	14日	クロール45 19:00~19:45	泳ぎの基本であるクロールを習得していきましょう。	澤
【金曜日】	1日	<small><50mプール></small> 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。	小田 富山
	15日	ターン練習45 14:30~15:15	各種目のターン練習を行います。コーチと楽しく身につけていきましょう。	富山
	22日	<small><50mプール></small> 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 石橋

※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。

