

初めての方に
おススメ!

大人のスイムレッスン 8月練習内容☆

2日(火曜) クロールのキックを中心に練習します	3日(水曜) 大人のスイムレッスン お休み	4日(木曜) クロールの手のかきかたを中心に練習します
9日(火曜) 大人のスイムレッスン お休み	10日(水曜) 平泳ぎの足の形を中心に練習します	11日(木曜) クロールの呼吸を中心に練習をします
16日(火曜) クロールの手のかきかたを中心に練習します	17日(水曜) 平泳ぎの手のかきかたを中心に練習します	18日(木曜) クロールのスイムを中心に練習します
23日(火曜) クロールの呼吸を中心に練習をします	24日(水曜) 平泳ぎの手と足のコンビネーションを中心に練習をします	25日(木曜) クロールのキックを中心に練習をします
30日(火曜) クロールをゆっくり楽に泳ぐ練習をします	31日(水曜) 平泳ぎのスイムを中心に練習をします	 

初めての方に
おススメ!



●料金 1回 1020円

●1レッスンにつき定員5名(当日先着順 15分前から受付開始)

●上記のレッスンの時間に都合が合わない方は大人のスイムレッスンアドバイス編の参加もお待ちしております。

担当 松下