

R7年

10月 ワンポイントレッスン

その日のテーマについて、指導員がアドバイスします。
お好みのテーマを選んでご参加ください。

受付 当日9時25分より、入場ゲート横受付にて
参加申込書に必要事項を記入してください。
参加費 100円券（事務所窓口にて販売）＋ 入場券
参加資格 16歳以上

【水曜日】

9：50～10：20

日程	テーマ		定員
10月1日	バタフライ集中	呼吸	20名
10月8日		水の運び方	20名
10月15日		スイム	20名
10月22日		キックトレーニング	20名
10月29日		スタートからスイム	20名

【金曜日】

10：30～11：00

日程	テーマ	定員
10月3日	背面浮き	15名
10月10日	クロール・水の運び方	15名
10月17日	背泳ぎ・腕の使い方	15名
10月24日	クロールサイドキック	15名
10月31日	息継ぎ	15名

LCA国際小学校北の丘センター
042-773-5570