

R7年

11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
11月5日	平泳ぎ集中	1階プール施設利用休止	
11月12日		足の動かし方	20名
11月19日		キック	20名
11月26日		キックと呼吸	20名

【金曜日】

10：30～11：00

日程	テーマ		定員
11月7日	1階プール施設利用休止		
11月14日	ドル平		15名
11月21日	2ビートクロール		15名
11月28日	背泳ぎ 手を入れ替えるタイミング		15名

LCA国際小学校北の丘センター
042-773-5570