

R7年

12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
12月3日	手と腕の動かし方	20名
12月10日	手と呼吸のタイミング	20名
12月17日	一掻き一蹴り	20名
12月24日	スイム	20名

平泳ぎ集中

【金曜日】

10:30~11:00

日程	テーマ	定員
12月5日	背泳ぎ・呼吸方法	15名
12月12日	背泳ぎ・ローリング	15名
12月19日	バタフライの手	15名
12月26日	泳ぎ納め2025	15名

LCA国際小学校北の丘センター
042-773-5570