



# 1月ワンポイントレッスン



週替わりでテーマが変わります！  
そのテーマについて、指導員がアドバイス致します。  
定員はわずか15名！  
是非、ご参加ください！！

日程	テーマ	定員
1月4日	浮く・立つ・吐く・吸う	15名
1月11日	バタ足と呼吸	15名
1月18日	背面キックと呼吸	15名
1月25日	クロールの呼吸	15名

時間 10時30分から11時00分  
受付 当日9時25分より、入場受付にて  
参加申込書に必要事項を記入して下さい。  
参加料 100円(100円券)  
参加資格 中学生以上



皆様各自で準備体操をしてからご参加下さい。

LCA国際小学校北の丘センター  
042-773-5570