

# 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7日	浮く・潜る・使える手	15名
1月14日	スカーリング基本動作	15名
1月21日	実用スカーリング&プル	15名
1月28日	クロール 水のかきかたと呼吸	15名

時間 10時30分から11時00分

受付 当日9時25分より、入場ゲート横受付にて  
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 16歳以上



受付時の検温・消毒など、感染予防対策にご協力ください。

LCA国際小学校北の丘センター

042-773-5570