

R8年

# 7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。

【水曜日】

9:50~10:20

日程	テーマ	定員
7月1日	背泳ぎ プルタイミング	20名
7月8日	背泳ぎ フィンキック	20名
7月15日	平泳ぎ キック&スイム	20名

【金曜日】

10:30~11:00

日程	テーマ	定員
7月3日	バタ足バタフライ	15名
7月10日	ローリングキック	15名
7月17日	平泳ぎ 板キック	15名

さがみはら北の丘センター  
042-773-5570