

# 12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
12月6日	背泳ぎキック	15名
12月13日	クロール 左右の呼吸	15名
12月20日	水中スタート	15名
12月27日	泳ぎ納め2019	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