

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4日	バタフライ集中	手と呼吸のタイミング	20名
12月11日		身体の使い方	20名
12月18日		フィンスイム	20名
12月25日		スイム	20名

【金曜日】

10:30~11:00

日程	テーマ	定員
12月6日	背泳ぎ・水の運び方	15名
12月13日	平泳ぎ・手と呼吸	15名
12月20日	スタート	15名
12月27日	泳ぎ納め2024	15名

LCA国際小学校北の丘センター
042-773-5570