

1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
1月8日	板キックと呼吸	20名
1月15日	浮身・腕の動かし方	20名
1月22日	手と腕の動かし方	20名
1月29日	手と呼吸のタイミング	20名

平泳ぎ集中

【金曜日】

10:30~11:00

日程	テーマ	定員
1月10日	背面浮き・背面キック	15名
1月17日	スカーリング	15名
1月24日	背面スカーリング	15名
1月31日	クロール 背泳ぎのサイドキック	15名

LCA国際小学校北の丘センター
042-773-5570