

今年度より水曜  
日も増えました！

# 4・5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致します。  
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下さい。

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	
4月3日	イルカジャンプ	20名	
4月10日	バタフライ集中	うねり	20名
4月17日		ドルフィンキック	20名
4月24日		片手バタフライ	20名
5月1日		呼吸	20名
5月8日		バタフライ・スイム	20名

## 【金曜日】

10:30~11:00

日程	テーマ	定員
4月5日	浮き身・蹴伸び	15名
4月12日	クロールキック	15名
4月19日	平泳ぎ・手と腕	15名
4月26日	イルカジャンプ	15名
5月10日	背面浮き	15名

LCA国際小学校北の丘センター  
042-773-5570