R8年

11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
11月4日	クロールの呼吸	20名
11月11日	スカーリング（背面）	20名
11月18日	サイドキックフィン (クロール・背泳ぎ)	20名
11月25日	ドックプル（犬かき）	20名

【金曜日】　10：30～11：00

日程	テーマ	定員
11月6日	2ビートクロール	15名
11月13日	背泳ぎ 手を入れ替えるタイミング	15名
11月20日	平泳ぎ板キック	15名
11月27日	バタフライキック	15名

さがみはら北の丘センター
０４２-７７３-５５７０