

12月

～ 週替わりレッスン ～

木曜日

13時5分～

高島コーチ

5日

タイム測定会



今まで練習してきた種目や大会に
何の種目出場しようか悩んでる
そこのあなた!
実際にタイムを測ってみましょう!!

12日

バタフライ ワンポイント レッスン



一緒にバタフライの泳ぎ方を
見直して練習しましょう!!

19日

水中スタート ターン練習



スタートの壁蹴りやターンが
苦手な方におすすめです!
大会に出場しようか迷われている方
ぜひ相談してください!!

26日

背泳ぎ ワンポイント レッスン



一緒に背泳ぎの泳ぎ方を
見直して練習しましょう!!

12月

日曜日

13時5分～

中山コーチ

～週替わりレッスン～

1日

背泳ぎ
ワンポイント
レッスン

一緒に背泳ぎの泳ぎ方を見直して練習しましょう!!

8日

平泳ぎ
ワンポイント
レッスン

一緒に平泳ぎの泳ぎ方を見直して練習しましょう!!

15日

クロール
ワンポイント
レッスン

一緒にクロールの泳ぎ方を見直して練習しましょう!!

22日

タイム測定会

今まで練習してきた種目や大会に何の種目出場しようか悩んでる
そのあなた!
実際にタイムを測ってみましょう!!

29日

水中スタート
ターン練習

スタートの壁蹴りやターンが苦手な方におすすめです!
大会に出場しようか迷われている方ぜひ相談してください!!