

11月

～ 週替わりレッスン～

木曜曜日

13時5分～

高島コーチ

7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!!

14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!!

21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!!

28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!!

11月

～週替わりレッスン～

日曜曜日

13時5分～

中山コーチ

3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!!

10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!!

17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!!

24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!!