

# 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!!