

# 12月

# プール (泳力向上レッスン/オリジナル)

## 初級スイミング

☆初級スイミング 《初めての方～初級者の方対象》  
…各泳法を基礎から習得していくクラスです。

曜日	時間	内容
月曜日	13:10～13:55	バタフライ
月曜日	20:10～20:55	平泳ぎ
木曜日	12:00～12:45	平泳ぎ
日曜日	15:00～15:30	クロール

## オリジナル

曜日	時間	内容
月曜日	14:50～15:35	スキルアップ 『クイックターン』

## 中級スイミング

☆中級スイミング 《初級者～中級者の方対象》  
…各泳法をきれいなフォームで泳ぐ事を目的としたクラスです。

曜日	時間	内容
木曜日	20:10～20:55	背泳ぎ
金曜日	16:10～16:40	背泳ぎ

## 楽しくスイミング

☆楽しくスイミング 《初めての方～初心者の方対象》  
…関節に負担なく泳げるようになる事を目指すクラスです。

曜日	時間	内容
火曜日	12:15～12:45	クロール

## 入門スイミング

☆入門スイミング 《初めての方対象》  
…水慣れからバタ足までの習得を目指すクラスです。

木曜日	11:15～11:45
-----	-------------

