

# 10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 | 背泳ぎ  |
| 月曜日 | 20:10~20:55 | 平泳ぎ  |
| 木曜日 | 12:00~12:45 | クロール |
| 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<br>『スタート&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 | クロール |
| 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 |
|-----|-------------|

