

泳力向上レッスン

オリジナル

1月	月	火	木	金	土	日	月	
		12:15 入門スイミング	11:30 初級スイミング クロール					15:00 スキルアップ ”クイックターン”
	13:15 初級スイミング バタフライ				14:00 初級スイミング クロール	14:30 初級スイミング 背泳ぎ	クイックターンの スキルアップを 目指すクラスです。 クロールが25m 泳げる方が対象。	
	20:10 初級スイミング バタフライ		20:00 中級スイミング 平泳ぎ (ウエッジキック)	19:15 初級スイミング 背泳ぎ	◇初心者の方も安心してご参加いただける教室です。 入門スイミング 水慣れからバタ足までを習得するクラスです。 初級スイミング 25m泳げるようになる事を目指すクラスです。 中級スイミング 綺麗なフォームで25m以上泳ぐことを 目指すクラスです。			