

# 泳力向上レッスン

| 10月 | 月                         | 火                         | 木                              | 金 | 土   | 日                        |
|-----|---------------------------|---------------------------|--------------------------------|---|---|--------------------------|
|     |                           | 11:15<br>初級スイミング<br>背泳ぎ   | 11:45<br>入門スイミング               |   |   |                          |
|     | 15:00<br>初級スイミング<br>バタフライ | 14:45<br>中級スイミング<br>バタフライ | 12:30<br>初級スイミング<br>バタフライ      |   |   | 14:15<br>初級スイミング<br>クロール |
|     | 20:10<br>初級スイミング<br>背泳ぎ   |                           | 20:15<br>スイムスキル<br>背泳ぎ<br>《姿勢》 |   | ◇初心者の方も安心してご参加いただける教室です。<br><b>入門スイミング</b><br>水慣れからバタ足までを習得するクラスです。<br><b>初級スイミング</b><br>25m泳げるようになる事を目指すクラスです。<br><b>スイムスキル</b><br>綺麗なフォームで25m以上泳ぐことを目指すクラスです。 |                          |