


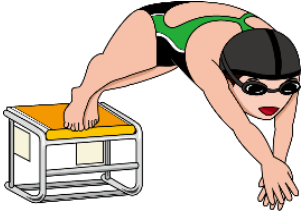




# 大人クラス ワンポイントレッスン

日程	時間	種目	内容	担当
10月6日	12:30~ 13:15	クロール 	進むクロールを覚えよう 	
10月13日	12:30~ 13:15	4泳法 	飛び込み&引き継ぎ練習 	
10月20日	12:30~ 13:15	平泳ぎ 	少ない掻き数で 効率よく進もう 	
10月27日	12:30~ 13:15	バタフライ 	疲れない泳ぎ方を 覚えよう 