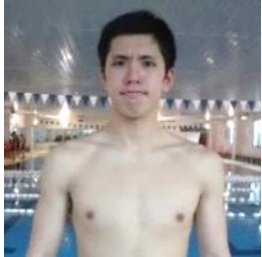


大人クラス ワンポイントレッスン

日程	時間	種目	内容	担当
1月5日	12:30~ 13:15	背泳ぎ 	バサロキックに挑戦！ 	桑原 
1月12日	12:30~ 13:15	平泳ぎ 	一掻き一蹴りで 5m以上進もう 	桑原 
1月19日	12:30~ 13:15	バタフライ 	スピードアップを 目指そう！ 	鈴木義 
1月26日	12:30~ 13:15	クロール 	楽に進むキックを 覚えよう 	鈴木義 