

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
8月3日	12:30 ～ 13:15	クロール 	楽に長く泳げる 泳ぎ方を知ろう 	未定
8月10日	12:30 ～ 13:15	バタフライ 	水中ドルフィンキックを 極めよう 	未定
8月17日	12:30 ～ 13:15	背泳ぎ 	スピードアップを 目指そう！ 	未定
8月24日	12:30 ～ 13:15	平泳ぎ 	一掻一蹴で 7m以上進もう 	未定