

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4日	12:30~ 13:15	背泳ぎ	バサロキックに挑戦！ 	志茂 
1月11日	12:30~ 13:15	平泳ぎ	一掻き一蹴りで 5m以上進もう 	志茂 
1月18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25日	12:30~ 13:15	クロール	楽に進むキックを 覚えよう 	鈴木義 