

# 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
7月5日	12:30 ～ 13:15	バタフライ 	疲れない泳ぎ方を 知ろう 	未定
7月12日	12:30 ～ 13:15	クロール 	クイックターンに挑戦！ 	未定
7月19日	12:30 ～ 13:15	背泳ぎ 	バサロキックで7m以上を 目指そう!!!! 	未定
7月26日	12:30 ～ 13:15	平泳ぎ 	少ない掻き数で 効率よく進もう 	未定