

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4日	12:30～ 13:15	クロール 	進むクロールを覚えよう 	未定
10月11日	12:30～ 13:15	4泳法 	飛び込みに挑戦！ 	未定
10月18日	12:30～ 13:15	平泳ぎ 	少ない掻き数で 効率よく進もう 	未定
10月25日	12:30～ 13:15	バタフライ 	疲れない泳ぎ方を 覚えよう 	未定