

☆2月お楽しみレッスン☆

～浮き浮き(ウキウキ)プール～

金曜日 11:30～12:15(45分)

「25M以上泳げる方対象・お楽しみスイミング」
担当:浅野

・週替わりで色々チャレンジ!泳力向上!・

2/2⇒クイックターン

2/9⇒【クロール】体幹を使う

2/16⇒スタートからのドルフィンキック

2/23⇒【バタフライ】滑るように泳ぐ



木曜日 11:30～12:15(45分)

マイペースでいき
ましょう♪



初中級種目別
担当:栗原(美)阿部(美)

・初中級者対象!月替わりでブラッシュアップ!

今月は【平泳ぎ】です!!

木曜日 19:15～19:45(30分)



初級種目別
担当:浅野



2/1.8⇒バタフライ

2/15.22⇒平泳ぎ

☆ご確認お願い致します☆

シャワー室→髪ゴム・シャンプーやキャップ・ゴーグル置
きっぱなししない?

脱水機の中に水着忘れてないですか?靴下ある?

・・・バックごと忘れてないですか??



忘れない
指さし確認