

12月のワンポイントレッスン 「4泳法に挑戦！」

12月のワンポイントレッスンは、4泳法をテーマに行います。お気軽にご参加ください。

レッスンの日程・内容は次のとおりです。

1日（木） 第2部

2日（金） 第2部

①クロール（前・後半各45分）

7日（水） 第2部

8日（木） 第2部

②背泳ぎ（前・後半各45分）

9日（金） 第2部

14日（水） 第2部

③平泳ぎ（前・後半各45分）

15日（木） 第2部

16日（金） 第3部

④バタフライ（前・後半各45分）

21日（水） 第2部

23日（金） 第2部

⑤個人メドレー（前・後半各45分）