

9月のワンポイントレッスン 「背泳ぎに挑戦！」

9月のワンポイントレッスンは、背泳ぎをテーマに行います。
初歩から始めていきますので、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背浮き、キック（前半45分）

②プル（後半45分）

7日（水） 第2部

9日（金） 第2部

②プル（前半45分）

③コンビ（後半45分）

14日（水） 第2部

16日（金） 第2部

③コンビ（前・後半各45分）

21日（水） 第2部

22日（木） 第2部

④スタートして25M（前・後半各45分）

28日（水） 第2部

29日（木） 第2部

⑤ターンして50M（前・後半各45分）