

2023年 11・12月

無料 フールレッスン

No	開催日	レッスン時間・内容		実施場所
①	11/13 (月)	14:00 ~ 14:20	20分間	サブプール
		背泳ぎのキック		
		内容	背泳ぎのキックを練習します	担当
対象	1人で浮ける方			
②	11/13 (月)	14:25 ~ 14:45	20分間	サブプール
		バタフライのタイミング		
		内容	バタフライの手と足のタイミングを練習します	担当
対象	クロール12.5m泳げる方			
③	12/11 (月)	14:00 ~ 14:20	20分間	サブプール
		クロールの呼吸		
		内容	クロールの呼吸動作を練習します	担当
対象	1人で浮ける方			
④	12/11 (月)	14:25 ~ 14:45	20分間	サブプール
		平泳ぎのストローク		
		内容	平泳ぎの手の動きを練習します	担当
対象	クロール12.5m泳げる方			

詳細

- 内容■ 11.12月の無料開放日に20分間の無料レッスンを開催します。
- 受付■ 各レッスン開始1時間前よりプールサイドにて受付
- 定員■ なし
- 流れ■ ①プールサイドの参加受付台帳に記名をお願いします。
②開始時間になりましたら実施場所までお越しください。
- その他■
 - ・16歳以上の方が対象です。
 - ・事前のご予約やお電話での申込みは出来ません。
 - ・急遽、施設の不具合や担当者の体調不良でレッスンが中止または担当者が変更となる場合があります。

