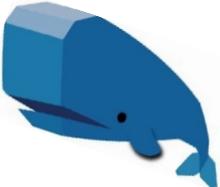
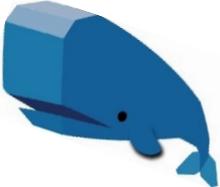


# おとなコース レッスンプログラム

11月～12月分

東広島スイミングスクール

	月	火	水	木	金
前半 レッスン	10:45～11:15 ドリル レッスン お楽しみ泳法	11:50～12:20 水中運動	10:45～11:15 初めてスイム	11:50～12:20 水中運動	10:45～11:15 初めてスイム
後半 レッスン	11:30～12:15 クロール		11:30～12:15 クロール&平泳ぎ		11:30～12:15 クロール&背泳ぎ
レ ッ ス ン 内 容	初めてスイム	水慣れから浮く、潜る、初めてのクロールレッスン。			
	ドリル レッスン	各泳法の細かなテクニックをレッスン。			
	水中運動	ウォーキング・ジョギング・筋力トレーニングなどを水中レッスン。			
	泳法 レッスン	クロールを中心として背泳ぎ・平泳ぎの泳法テクニックをレッスン。			