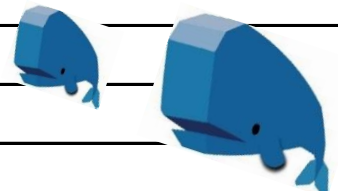


おとなコース レッスンプログラム

2022年10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	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 お楽しみ泳法 コーチが種目選択します！		11:30～12:15 お楽しみ泳法 コーチが種目選択します！		11:30～12:15 お楽しみ泳法 コーチが種目選択します！

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や、スタート&ターンをレッスン。	
	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レッスン。	
	お楽しみ泳法	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールの泳法テクニックをレッスン。	
	秋のお楽しみ企画！	10月に「STGグループ校通信水泳記録会」開催！お楽しみに…（詳細は別途ご案内します）	