

おとなコース レッスンプログラム

2023年4月～6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 個人メドレー	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。
	個人メドレー	四泳法を泳いでみましょう。。。
	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。
	新春お楽しみ企画！	6月に「アクアビクス」開催予定です！お楽しみに…（詳細は別途ご案内します）

