

※ドリル→基本的な技術を繰り返し練習。フォームの改善

教室名		対 象	日 程	時 間	内 容	費 用	
成人	木曜	成人初心者平泳ぎ 講師：伊藤	区内在住・在勤の18歳以上 ※クロール25m泳げる方	12/1～2/16 (12/29と1/5を除く) 毎週木曜日	12:00～13:00	平泳ぎの正しいキックと 呼吸のタイミングの習得を目指す	10回 10,000円
	金曜	成人クロールレベルアップ 講師：伊藤	区内在住・在勤の18歳以上 ※クロール12.5m泳げる方	12/2～2/17 (12/30と1/6を除く) 毎週金曜日	12:00～13:00	クロールの呼吸動作・ドリルを 中心にフォームの修正 クロール25m完泳の習得を目指す	
小学生	金曜	小学生はじめてクロール2 講師：伊藤・浜島	区内在住・在学の <u>小学2～6年生</u> ※呼吸をつけてのビート板バタ足が 12.5m泳げる方	12/2～2/17 (12/30と1/6を除く) 毎週金曜日	17:10～18:10	面被りクロール(息継ぎなし)で 12.5m習得を目指す	10回 10,000円
		小学生初心者平泳ぎ 講師：内村	区内在住・在学の <u>小学2～6年生</u> ※クロール25m泳げる方	12/2～2/17 (12/30と1/6を除く) 毎週金曜日		平泳ぎの正しいキックと 呼吸のタイミングの習得を目指す	