

ご愛顧感謝!! 特別レッスン

3月20日(金・祝)

3名のコーチがテーマ別に
それぞれ特別レッスンを開催!!

ドリルを覚えよう!

クロール・背泳ぎ編

北村コーチ

11:00~11:50 10名

クロール・背泳ぎの

ドリルを覚えよう!

これさえ覚えればOK!!

※25mクロール・背泳ぎが出来る方

水中での姿勢改善!

堀コーチ

11:00~11:50 10名

泳ぎの基本となる姿勢を
水中・水上からチェックし
アドバイスをします。

※けのび、伏し浮きが出来る方

各1100円(税込) 3月3日(火)よりプール受付にて受付開始

ドリルを覚えよう!

平泳ぎ・バタフライ編

北村コーチ

12:00~12:50 10名

平泳ぎ・バタフライの

ドリルを覚えよう!

これさえ覚えればOK!!

※25m平泳ぎ・バタフライが出来る方

スカーリングを覚えよう!

渡辺コーチ

12:00~12:50 10名

スカーリングの基礎から
しっかり教えます。

未経験者でも大歓迎!

※けのび・伏し浮きが出来る方