

プール 日曜日 16:00 ~ 16:30 担当：清野

12月の週替わり4泳法



毎週泳法を替えてレッスンを行います。

ご要望等ございましたら担当までご相談ください。

★ 2日は... 『クロールはじめて リカバリー（腕を戻す動作）時の肩の使い方』

★ 9日は... 『背泳ぎ 1かきで大きな推進力を作ろう!』

★ 16日は... 『平泳ぎ プル（腕のかき）でも進む平泳ぎをマスターしよう!』

★ 23日は... 『バタフライ 腿から打つ第1キック・第2キック』

皆様のご参加をお待ちしています！

