

泳法別しゅっすん

2021年5月のプログラム



- * 初心者～上級どなたでもご参加いただけます。(無料)
- * ご自分の習得したい種目・内容の週にご参加ください。
- * ご参加の方はWEBにて予約をお願いいたします。

日程	プログラム	内容
第1週目	背泳ぎのプル動作	左右のタイミング
第2週目	クロールのプル動作	水を押す(プッシュ)動作
第3週目	バタフライのプル動作	リカバリー動作
第4週目	平泳ぎのキック動作	蹴る方向を練習

開催日 水曜：大谷 19:15～19:45 金曜：田渕 13:30～14:00

