

# 9月 ワンポイントレッスン

その日のテーマについて、指導員がアドバイスします。  
お好みのテーマを選んでご参加ください。

受付 当日9時25分より、入場ゲート横受付にて  
参加申込書に必要事項を記入してください。  
参加費 100円券（事務所窓口にて販売）+ 入場券  
参加資格 16歳以上

## 【水曜日】 9:50~10:20

日程	テーマ	定員
9月4日	浮身・脚の動かし方	20名
9月11日	キック	20名
9月18日	キックと呼吸	20名
9月25日	キックトレーニング	20名

平泳ぎ集中

## 【金曜日】 10:30~11:00

日程	テーマ	定員
9月6日	蹴伸び・浮身	15名
9月13日	息継ぎ	15名
9月20日	背泳ぎ 手の入れ替えるタイミング	15名
9月27日	背泳ぎ 呼吸方法	15名

LCA国際小学校北の丘センター  
042-773-5570