

# 10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
10月2日	手と腕の動かし方	20名
10月9日	手と呼吸のタイミング	20名
10月16日	身体の使い方	20名
10月23日	一掻き一蹴り	20名
10月30日	スイム	20名

平泳ぎ集中

【金曜日】 10:30～11:00

日程	テーマ	定員
10月4日	クロール・背泳ぎのローリング	15名
10月11日	クロール・水の運び方	15名
10月18日	クロール・左右呼吸	15名
10月25日	イルカジャンプ・うねり	15名

LCA国際小学校北の丘センター  
042-773-5570