

# 3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
3月5日	フィンキック	20名
3月12日	スカーリングキック	20名
3月19日	呼吸練習	20名
3月26日	水のかき方	20名

バタフライ集中

【金曜日】

10:30~11:00

日程	テーマ	定員
3月7日	クロールスイム	15名
3月14日	背面キックと呼吸	15名
3月21日	ローリングキック	15名
3月28日	水中スタート	15名

LCA国際小学校北の丘センター  
042-773-5570