

平成29年度 10月～12月

水泳ワンポイントレッスン予定表

月	日付	曜日	時間	内容
10	5	木	15:10 ～ 16:50	水運・個別
	12	木		個別
	19	木		水運・個別
	26	木		個別
11	2	木		水運・個別
	9	木		個別
	16	木		水運・個別
	24	金		個別
12	7	木		ビデオ撮影
	14	木		個別
	21	木		水運・個別

◎内容の詳細は下記の時間配分をご覧ください。

○●○ 時間配分 ●○○

内容	時間	時間配分
水中運動	15:10～15:40	30分間
個別レッスン	15:40～16:50	70分間

内容	時間	時間配分
個別レッスン	15:10～16:50	100分間

内容	時間	時間配分
ビデオ撮影	15:10～15:40	30分間
着替え・準備時間	15:40～16:10	30分間
ビデオ講評	16:10～16:40	30分間