

平成30年度 水泳ワンポイントレッスン開催日一覧表

月	日付	曜日	時間	内容
10	7	日	15:10 ～ 16:50	水運・個別（何でも可）
	14	日		個別（クロール・背泳ぎ）
	19	金		個別・飛込みターン
	26	金		水運・個別（何でも可）
11	7	水	13:10 ～ 14:50	個別（水慣れ・基礎）
	14	水		水運・個別（何でも可）
	21	水		個別（バタフライ・平泳ぎ）
	28	水		水運・個別（何でも可）
12	7	金	15:10 ～ 16:50	ビデオ撮影
	14	金		個別（水慣れ・基礎）
	21	金		水運・個別（何でも可）

※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	13:10～13:50 15:10～15:50	40分間
個別レッスン	13:50～14:50 15:50～16:50	60分間
個別レッスン	13:10～14:50 15:10～16:50	100分間
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
ビデオ鑑賞	16:10～16:40	30分間
個別レッスン	15:10～16:00	50分間
飛込み・ターン練習	16:00～16:50	50分間