

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
5	16	水	15:10 ~ 16:50	個別（水慣れ・基礎優先）
	23	水		水運・個別（何でも可）
	30	水		個別（クロール・背泳ぎ優先）
6	8	金	13:10 ~ 14:50	水運・個別（何でも可）
	15	金		個別（水慣れ・基礎優先）
	22	金		水運・個別（何でも可）
	29	金		個別（クロール・背泳ぎ優先）

◎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

内容	時間	時間配分
個別レッスン	13:10~15:50 15:10~16:50	100分間