

# 日曜サービスプログラム



**通常授業で欠席した振替として利用できます**

**7月1日(月)0時よりインターネットにて予約受付開始!**

**\*ファミリータイム利用の際は必ず会員証を持参してください。**

**7日 藤野先生 10:10~11:00**

**1級対象 8名 「バタ足たくさんしようよ」**

**1級さん 練習をふやして上手なバタ足を覚えていこうね。**

**藤野先生と一緒に練習しようね!**

**14日 木元先生 10:10~11:00**

**5~7級対象 15名 「バタフライキック」**

**7級のテスト項目であるバタフライキックを練習するよ!**

**今回は一足先に黄色帽子さんも参加可能です。**

**ターンで回る勢いを付ける時にも使えるバタフライキックをこの機会にぜひ!**

**21日 木浦先生 10:10~11:00**

**3.4級対象 12名 「息継ぎ特訓」**

**クロールの息継ぎの練習をします。**

**テストに向けてたくさん泳ぎましょう!**

**28日 中沢先生 10:10~11:00**

**12~級対象 20名 「個人メドレー仙人をめざして…」**

**個人メドレーのターン、練習できていますか?**

**100mを2分20秒より速く泳ぐことは簡単ではありません。**

**今回の練習で差をつけよう!段の人也大歓迎!**