

# 日曜日サービスプログラム

## 9日

### 朝倉先生

対象：水泳大会出場者  
定員：20名

水泳大会前特別レッスン!!

スタート&ターンの練習をします!!  
前日に確認して、最高のパフォーマンスを☆



2月1日よりインターネットにて予約開始!!

通常授業を欠席した振替としてご利用できます



練習時間は10:10~11:00

## 16日

### 木元先生

対象：3級 定員：12名

クロール呼吸の前準備!

4級さんになると呼吸動作付きのクロールがテストです。  
3級さんのうちにクロールの泳ぎ方は習得しておこう☆  
クロールに必要なことを順を追って練習していくよ!



## 23日

### 藤野先生

対象：5-10級 定員：30名

クロール・背泳ぎ

5~7級さんはテストの項目8~10級さん  
さんも普段の授業だとクロール背泳ぎ  
少ないもんね。復習とレベルアップ  
目指して参加しよう。



※ファミリータイム利用の際は必ず会員証を持参ください