




初級・中級者向け

NO.1	<p>テーマ：平泳ぎとクロールで25m完泳を目指しましょう！</p> <p>対象：【初級・中級者向け】</p> <p>内容：平泳ぎは、キックで進みます。クロールは上半身の動きで主に進みます。それぞれの動きをブラッシュアップしましょう。</p> <p>日時：7/ 1 (水) 11:20～、7/ 8 (水) 11:20～ 7/ 15 (水) 11:20～、7/ 22 (水) 11:20～</p> <p style="text-align: right;">計4回</p>	実施種目
	<p>申込締切： 6/29(月) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>	<p>平泳ぎ クロール</p>
<p>宮本 聡</p>		


初級・中級者向け

NO.2	<p>テーマ：平泳ぎ25mに挑戦しよう！</p> <p>対象：【初級・中級者向け】</p> <p>内容：腕の動き、足の動き、呼吸のタイミングを練習して長く、楽に泳げるようになりましょう。</p> <p>日時：6/ 25 (木) 20:00～、7/ 2 (木) 20:00～ 7/ 9 (木) 20:00～、7/ 16 (木) 20:00～</p> <p style="text-align: right;">計4回</p>	実施種目
	<p>申込締切： 6/23(火) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>	<p>平泳ぎ</p>
<p>川尻 祐太</p>		

中級者向け

NO.3	<p>テーマ：クロール・バタフライでより長く、より楽に泳ぎましょう！</p> <p>対象：【中級者向け】</p> <p>内容：姿勢を整えて、抵抗の少ない泳ぎの練習を行います。そして50m完泳を目指します。</p> <p>日時：6/ 30 (火) 12:15～、7/ 7 (火) 12:15～ 7/ 14 (火) 12:15～、7/ 21 (火) 12:15～</p> <p style="text-align: right;">計4回</p>	実施種目
	<p>申込締切： 6/28(日) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>	<p>バタフライ クロール</p>
<p>森國 賢</p>		

上級者向け

NO.4	<p>テーマ：【スイムクリニック】背泳ぎを上手になろう！</p> <p>対象：【上級者向け】</p> <p>内容：背泳ぎを上手に泳ぐために、ストローク、キックなどに加え、細かなテクニックを練習していきます。</p> <p>日時：7/ 1 (水) 11:00～、7/ 8 (水) 11:00～ 7/ 15 (水) 11:00～、7/ 22 (水) 11:00～</p> <p style="text-align: right;">計4回</p>	実施種目
	<p>申込締切： 6/29(月) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>	<p>背泳ぎ</p>
<p>眞家 久雄</p>		