

0から始める個人メドレー

1月～3月度レッスンテーマ
«テーマ：各種目のスキルアップ»

【2026年1月度】 *4回開催

とことんクロール！

クロールにおけるキック、ストローク、
プレス、タイミング等のスキルアップ

【2026年2月度】 *4回開催

とことん背泳ぎ！

背泳ぎにおけるキック、ストローク、
プレス、タイミング等のスキルアップ

【2026年3月度】 *4回開催

とことん平泳ぎ！

平泳ぎにおけるキック、
ストローク、プレス、
タイミング等のスキルアップ



奥出コーチ