

0から始める個人メドレー

4月～6月度のLESSONテーマ

＜＜泳法：背泳ぎの泳力向上＞＞

＜＜ 4月度 … 5回開催 ＞＞

ストロークの大きな泳ぎを覚えよう！

背泳ぎのストロークに

特化した内容をお届けします。

＜＜ 5月度 … 4回開催 ＞＞

同上（二か月かけてじっくり！）

＜＜ 6月度 … 4回開催 ＞＞

自分の弱点強化月間！

理想の背泳ぎを手に入れよう！

個々に合った指導なので、

月半ばからの参加でも

ご満足いただける内容です！



奥出コーチ