

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》

【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、ブレス、タイミング等のスキルアップ

【年2月度】＊3回開催(2/18は休講)

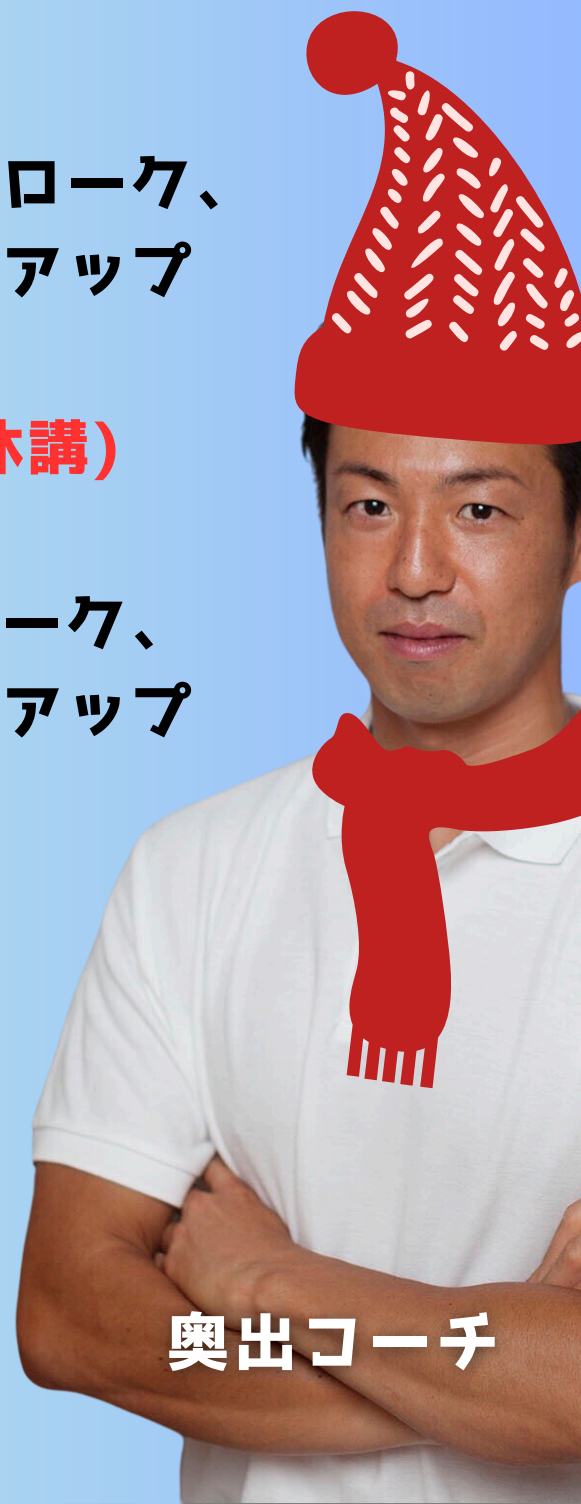
とことん背泳ぎ！

背泳ぎにおけるキック、ストローク、ブレス、タイミング等のスキルアップ

【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、ブレス、タイミング等のスキルアップ



奥出コーチ