

# 0から始める個人メドレー

## 10月～12月度レッスンテーマ 《泳法：バタフライの泳力向上》

【10月度】 ＊4回開催（22日は休講）  
キックとタイミングを覚えよう！  
バタフライを泳ぐために最も大切な  
キックとタイミングを習得しよう！

【11月度】 ＊3回開催（5/12/19日）  
ドルフィンキックと大きなストローク  
を習得しよう！  
水中動作と楽に泳ぐバタフライを  
習得しよう！

【12月度】 ＊4回開催  
スキルアップ  
まとめの月間！ 楽で綺麗な  
バタフライを手に入れよう！



奥出コーチ