

ワンポイント テーマ表

10月~12月

| タイトル | 内容 |
|---------|---|
| 〇〇キック | 各泳法の脚の動作を中心に練習します。 |
| 〇〇プル | 各泳法の腕の動作を中心に練習します。 |
| はじめて〇〇 | 各項目をはじめての方向けの内容で練習します。 |
| スタートスイム | 水泳の基本である姿勢作り（けのび）から息なしクロールまで練習します。 |
| はじめてターン | タッチターンの練習します（ご希望により、クイックターンの導入まで行う場合があります）。 |

（内容については上記をご参照ください。）

| 火曜日 20:10~20:40 📍 初級 担当：柱谷 | | 木曜日 12:30~13:00 📍 初級 担当：築 | | 金曜日 11:50~12:20 📍 初級 担当：西岡 | |
|-------------------------------|---------------|------------------------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| 10月 | | | | | |
| 5 | 背泳ぎキック | 7 | 平泳ぎキック | 1 | はじめてターン |
| 12 | 背泳ぎプル | 14 | 平泳ぎプル | 8 | スタートスイム |
| 19 | はじめて飛び込み | 21 | はじめて平泳ぎ | 15 | クロールキック |
| 26 | スタートスイム | 28 | はじめて飛び込み | 22 | クロールプル |
| | | | | 29 | はじめてクロール（息継ぎ） |
| 11月 | | | | | |
| 2 | クロールキック | 4 | 背泳ぎキック | 5 | バタフライキック |
| 9 | クロールプル | 11 | 背泳ぎプル | 12 | バタフライプル |
| 16 | はじめてクロール（息継ぎ） | 18 | はじめて背泳ぎ | 19 | はじめてバタフライ |
| 23 | 祝日 | 25 | スタートスイム | 26 | はじめてターン |
| 30 | はじめてターン | | | | |
| 12月 | | | | | |
| 7 | 平泳ぎキック | 2 | バタフライキック | 3 | はじめて飛び込み |
| 14 | 平泳ぎプル | 9 | バタフライプル | 10 | 背泳ぎキック |
| 21 | はじめて平泳ぎ | 16 | はじめてバタフライ | 17 | 背泳ぎプル |
| 28 | はじめて飛び込み | 23 | はじめてターン | 24 | はじめて背泳ぎ |
| | | 30 | 特別営業日 | 31 | 休館日 |