

# ワンポイント テーマ表

7月～9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<br>🏊 初級 担当：西尾 |               | 金曜日 11:50～12:20<br>🏊 初級 担当：西岡 |               |
|-------------------------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| 7月                            |               |                               |               |
| 4                             | スタートスイム       | 1                             | スタートスイム       |
| 11                            | クロールキック       | 8                             | クロールキック       |
| 18                            | クロールプル        | 15                            | クロールプル        |
| 25                            | はじめてクロール（息継ぎ） | 22                            | はじめてクロール（息継ぎ） |
|                               |               | 29                            | はじめてターン       |
| 8月                            |               |                               |               |
| 2                             | はじめて飛び込み      | 5                             | 背泳ぎキック        |
| 9                             | 平泳ぎキック        | 12                            | 背泳ぎプル         |
| 16                            | 休館日           | 19                            | はじめて背泳ぎ       |
| 23                            | 平泳ぎプル         | 26                            | はじめて飛び込み      |
| 30                            | はじめて平泳ぎ       |                               |               |
| 9月                            |               |                               |               |
| 6                             | バタフライキック      | 2                             | 平泳ぎキック        |
| 13                            | バタフライプル       | 9                             | 平泳ぎプル         |
| 20                            | はじめてバタフライ     | 16                            | はじめて平泳ぎ       |
| 27                            | はじめてターン       | 23                            | スタートスイム       |
|                               |               | 30                            | クロールキック       |