

0から始める個人メドレー

4月～6月度のテーマ

《泳法：背泳ぎ》

《4月度》

【姿勢とキックの基礎を学ぶ】

抵抗の少ない姿勢と、  
楽に進むキックを習得しましょう！

《5月度》

【ストローク上達月間】

綺麗なストロークの方法やコツの部分をお伝えしていきます！

《6月度》

【綺麗に楽に泳ぐ背泳ぎ】

まとめの月間！自分の弱点を改善して理想の泳ぎを手に入れましょう！

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