

0から始める個人メドレー

1月～3月度のテーマ

《泳法：クロール》

《1月度》

【ストリームラインとキックの基礎】

クロールの基礎を身につけ、綺麗な姿勢と正しいキックを習得しよう！

《2月度》

【テクニック向上月間】

スタート、浮き上がりのテクニック向上とクロールのコツの部分をお伝えしていきます！

《3月度》

【楽に！長く！綺麗に！】

1月と2月のまとめの月間！
自分の弱点を改善して、
理想のクロールを手に入れよう！

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