



森隆弘塾 11月度日程表

DIVA SPORTS CLUB PRESENTS



■ 25m以上泳げる方（定員6名）

【今月のテーマ：バタフライ】

【A】 11月8日(水) 12:55～13:55

ストロークのポイント

【B】 11月15日(水) 12:55～13:55

手と足のタイミング

【C】 11月29日(水) 12:55～13:55

＜＜応用＞＞25mを綺麗に泳ぎ切るコツ

■ 25m目指す方（定員8名）

【今月のテーマ：バタフライ】

【D】 11月8日(水)14:00～14:45

「うねり」を利用したキック

※多目的プールにて開催します



■ ペアレッスン(各定員2名)

- ・ ご家族やご友人とご参加いただけます。
- ・ ご希望に沿った内容でレッスンを行います。

【E】 11月15日 (水)14:00～14:45

【F】 11月29日 (水)14:00～14:45

※多目的プールにて開催します

