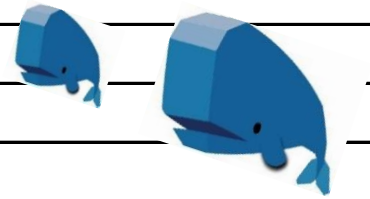
おとなコース　レッスンプログラム　　2025年4月～6月分

東広島スイミングスクール

	月	火	水	木	金
前半レッスン	10:45～11:15 初めてスイム 濵本コーチ	11:50～12:20 初めてスイム 木村コーチ	10:45～11:15 初めてスイム 濵本コーチ	11:50～12:20 水中運動 坂本コーチ	10:45～11:15 お楽しみレッスン 木村コーチ
後半レッスン	11:30～12:15 お楽しみレッスン 坂本コーチ		11:30～12:15 お楽しみレッスン 木村コーチ		11:30～12:15 お楽しみレッスン 坂本コーチ

レッスン内容	初めてスイム	水慣れから浮く、潜る、初めてのクロールレッスン。
	水中運動	ウォーキング・ジョギング・筋力トレーニングなどをレッスン。
	お楽しみレッスン	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールの泳法テクニックをレッスン。
	お楽しみ企画！	「泳法撮影会」開催予定です！お楽しみに…（詳細は別途ご案内します）