

2024年1月 渡辺 美佳IR 有料スイミングプログラム

オリジナル水泳塾 (初級) 会員：770円 ビジター：1,320円	
【初級】木曜日 10：15～10：45 はじめてバタフライ	
4日	
11日	
18日	
25日	

オリジナル水泳塾 (中上級) 会員：1,320円 ビジター：1,870円	
【中・上級】土曜日 12：45～13：30 パドル・フィン等を利用して泳力を中心とした45分間	
6日	インターバル中級 1.100m
13日	インターバル初級 900m
20日	インターバル上級 1.300m
27日	インターバル初級 900m

オリジナル水泳塾 (初中級) 会員：1,320円 ビジター：1,870円	
【初・中級】土曜日 13：40～14：25 キック・プル等含めて毎週違う泳法レッスン	
6日	平泳
13日	バタフライ
20日	背泳
27日	クロール

2024年2月

はじめて背泳	
1日	
8日	
15日	
29日	
※22日はお休みです。	

3日	インターバル中級 1.100m
10日	インターバル上級 1.300m
17日	インターバル初級 900m
24日	インターバル中級 1.100m

3日	バタフライ
10日	平泳
17日	クロール
24日	背泳

2024年3月

はじめて平泳	
7日	
14日	
21日	
28日	

2日	インターバル中級 1.100m
9日	インターバル初級 900m
16日	インターバル上級 1.300m
23日	インターバル初級 900m
30日	インターバル上級 1.300m

2日	バタフライ
9日	クロール
16日	平泳
23日	背泳
30日	クロール

