

## 2024年4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	
はじめてクロール	
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	インターバル中級 1.100m

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	バタフライ
13日	平泳
20日	クロール
27日	背泳

## 2024年5月

はじめてバタフライ	
9日	
16日	
23日	
30日	
※2日はお休みです。	

4日	休講
11日	インターバル上級 1.300m
18日	インターバル初級 900m
25日	インターバル中級 1.100m

4日	休講
11日	平泳
18日	バタフライ
25日	背泳

※6月の予定は未定です。

