



## スイミングB

第4回	泳力チェック：自身の泳力を理解します
第5回	実技①（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第6回	実技②（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第7回	実技③（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第8回	実技④（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第9回	実技⑤（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第10回	実技⑥（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第11回	実技⑦（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第12回	実技⑧（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第13回	実技⑨（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第14回	実技⑩（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第15回	実技まとめ：水中運動・4泳法（各50m）が習得できます