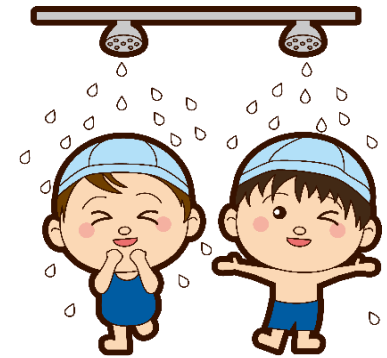
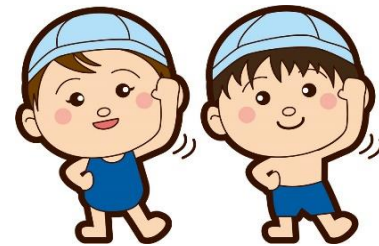


教室のながれ【キッズコース/60分】

教室開始時刻

- *準備体操
 - *始まりのあいさつ
 - *シャワー
- (~5分)



練習開始

- *水中練習
- (45分~50分)



練習終了

- *退水
 - *終わりのあいさつ
 - *シャワー
- (5分~10分)

*更衣室の混雑を避ける為、初級クラスからグループ別に退水させていただきます。状況により退水時間が若干ずれる場合がございます。