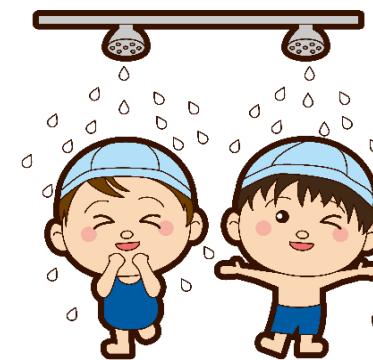
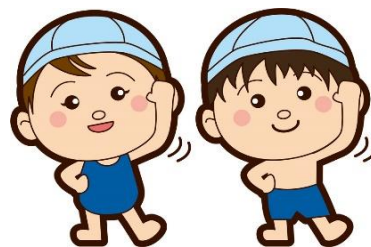


# 教室のながれ 【幼児コース/45分】

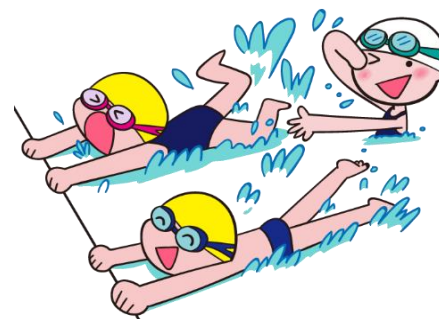
## 教室開始時刻

- \*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 (30分～35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、シャワー後体を良く拭いてから更衣室へ移動致します。状況により退水時間が若干ずれる場合がございます。