

# 平泳ぎ初級コース

5/18 (金) 11:00~11:55

- ・ 18歳以上の男女 10名
- ・ 顔が浸けれて浮ける方の参加です。

かかと歩きや足首の曲げ伸ばし、  
け伸びから始めましょう！

徐々にレベルアップしていきます