

9月週替わりレッスンのご案内

木曜日 20:00～20:30	金曜日 13:00～13:30
5日 アクアトレーニング (ダンベル)	6日 背泳ぎ ストロークドリル①
12日 はじめて クロール	13日 背泳ぎ ストロークドリル②
19日 アクアトレーニング (ボール)	20日 背泳ぎ ストロークドリル③
26日 はじめて クロール	27日 背泳ぎ ストロークドリル④
	