

10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	
3日	アクアトレーニングトレーニング	4日	平泳ぎ
	ダンベル		
10日	はじめて	11日	
	クロール		
17日	アクアトレーニングトレーニング	18日	
	ボール		
24日	はじめて	25日	
	背泳ぎ		
			