

12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トレーニング	6日	クロール
	ダンベル		
12日	はじめて	13日	
	平泳ぎ		
19日	アクアトレーニングトレーニング	20日	
	ボール		
26日	はじめて	27日	
	平泳ぎ		
			