

1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 | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| 8日 | アクアトレーニングトレーニング | 9日 | 背泳ぎ | |
| | ダンベル | | | |
| 15日 | はじめて | 16日 | | |
| | 平泳ぎ | | | |
| 22日 | アクアトレーニングトレーニング | 23日 | | |
| | ボール | | | |
| 29日 | はじめて | 30日 | | |
| | クロール | | | |
|  | |  | | |