

11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	クロールの基本姿勢
	ダンベル		
12日	アクアトレーニングトレーニング	13日	クロールのキック
	ボール		
19日	はじめてクロール	20日	クロールのストローク
26日	はじめてクロール	27日	クロールの呼吸
			