

# 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	
3日	アクアトレーニングトレーニング	4日	クロールのキックのタイミング (6ビート)
	ダンベル		
10日	アクアトレーニングトレーニング	11日	クロールのキックのタイミング (2ビート)
	ボール		
17日	アクアトレーニングトレーニング	18日	クロールのキックのタイミング (4ビート)
	ヌードル		
24日	アクアトレーニングトレーニング	25日	クロール
	ソフトミット		
			