

# 7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
4日 アクアトレーニング (ダンベル)	5日 バタフライ キック
11日 はじめて 平泳ぎ	12日 バタフライ ストローク
18日 アクアトレーニング (ボール)	19日 バタフライ タイミング
25日 はじめて 背泳ぎ	26日 バタフライ 完成
	