

9・10月 



週替わりレッスン



【夜:20時45分～21時15分】

月曜日

奇数週

背泳ぎ

偶数週

ダンベル

火曜日

奇数週

平泳ぎ

偶数週

個人メドレー

水曜日

奇数週

飛込み・ターン

偶数週

バタフライ

木曜日

奇数週

アクア ウォーク

偶数週

クロール

ダンベル

おもりを持って
水の中でいろいろな
動きをしながら
トレーニング!!!
力に自信が
ない方も
大歓迎♪

アクア ウォーク

基本に立ち戻って
いろいろな
歩き方を
学びましょう♪

