

★Fコース予定表★

		12月	1月	2月	3月		
1	月	四種目 ターン 飛込み 飛込みクラウチング	木	休館日	日	休館日	1
2	火		金	月	月	月	2
3	水		土	火	火	火	3
4	木		日	水	水	水	4
5	金		月	木	木	木	5
6	土		火	金	金	金	6
7	日		水	土	土	土	7
8	月		木	日	日	日	8
9	火		金	月	月	月	9
10	水		土	火	火	火	10
11	木		日	水	水	水	11
12	金		月	木	木	木	12
13	土		火	金	金	金	13
14	日		水	土	土	土	14
15	月		木	日	日	日	15
16	火		金	月	月	月	16
17	水		土	火	火	火	17
18	木		日	水	水	水	18
19	金		月	木	木	木	19
20	土		火	金	金	金	20
21	日		水	土	土	土	21
22	月		木	日	日	日	22
23	火		金	月	月	月	23
24	水		土	火	火	火	24
25	木		日	水	水	水	25
26	金		月	木	木	木	26
27	土		火	金	金	金	27
28	日		水	土	土	土	28
29	月		木	休館日	日	日	29
30	火		金		月	月	30
31	水		土		火	火	31



★ 休館日はトピレック行事予定表でもご確認下さい。

★ タイムどりは年3回で5月、9月、1月に行います。

★ NEW！陸上運動はスタジオで行います。動きやすい服装を準備して下さい。プールには入りません。