


★Fコース予定表★

		12月				1月				2月				3月			
1	月	四種目		木	休館日		日	陸上運動		日	休館日		1				
2	火			金		月			月		2						
3	水			土		火			火		3						
4	木			日	キック強化		水		水		4						
5	金			月			木			木		5					
6	土			火			金			金		6					
7	日			水		土			土		7						
8	月	ターン		木	泳力強化		日	スカーリング		日	平泳ぎ・クロール		8				
9	火			金			月			月			9				
10	水			土			火			火			10				
11	木			日			水			水			11				
12	金			月			木			木			12				
13	土			火			金			金			13				
14	日			水			土			土			14				
15	月	飛込み		木	タイムどり		日	けのび		日	バタフライ・背泳ぎ		15				
16	火			金			月			月			16				
17	水			土			火			火			17				
18	木			日			水			水			18				
19	金			月			木			木			19				
20	土			火			金			金			20				
21	日			水			土			土			21				
22	月	飛込みクラウチング		木	タイムどり		日	ひとかきひとけり		日	四種目		22				
23	火			金			月			月			23				
24	水			土			火			火			24				
25	木			日			水			水			25				
26	金			月			木			木			26				
27	土			火			金			金			27				
28	日			水			土			土			28				
29	月	休館日		木	タイムどり					日	遊び		29				
30	火			金		月				30							
31	水			土		火				31							

- ★ 休館日はトピ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。