

Fコース予定表

		4月		5月		6月		7月							
1	月	クロー ール		水	休館日	土	休館日	月	スキ ン ダ イ ビ ン グ		1				
2	火			木		日		火			2				
3	水			金			月			水		3			
4	木			土			火			木		4			
5	金			日	泳力 強 化		水	四 種 目		金			5		
6	土			月			木				土			6	
7	日			火			金				日			7	
8	月	背 泳 ぎ	水			土				月	スキ ン ダ イ ビ ン グ		8		
9	火			木			日			火				9	
10	水			金			月			水				10	
11	木			土		泳力 強 化			火	四 種 目		木			11
12	金			日			水		金					12	
13	土			月			木		土					13	
14	日			火			金		日					14	
15	月	平 泳 ぎ	水		土				月		着 衣 水 泳		15		
16	火			木			日		火					16	
17	水			金	タ イ ム ど り			月	日 本 泳 法			水			17
18	木			土			火			木				18	
19	金			日			水			金				19	
20	土			月			木	横 泳 ぎ		土				20	
21	日			火			金					日			21
22	月	バ タ フ ラ イ	水			土					月	救 助 法		22	
23	火			木			日				火				23
24	水			金	タ イ ム ど り		月		日 本 泳 法	水				24	
25	木			土			火				木				25
26	金			日			水				金				26
27	土			月			木	巻 き 足		土				27	
28	日			火			金				日				28
29	月	休館日	水			土				月	救 助 法		29		
30	火		木			日				火				30	
31			金				水					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。

★ 着衣水泳はその日の気候にあった服を持ってきて下さい。(服上下・靴下・靴)