★Ｆコース予定表★

		12月			1月			2月			3月		
1	火	四種目		金	休館日		月	陸上運動		月	休館日		1
2	水			土			火			火			2
3	木			日			水			水			3
4	金			月	キック強化		木			木	平泳ぎ・クロール		4
5	土			火			金	水泳（スタジオ使用不可の為）		金			5
6	日			水			土			土			6
7	月	SUP（臨時休館分）		木			日			日			7
8	火	ターン		金			月	スカーリング		月			8
9	水			土			火			火			9
10	木			日			水			水			10
11	金			月	泳力強化		木			木	バタフライ・背泳ぎ		11
12	土			火			金			金			12
13	日			水			土			土			13
14	月			木			日			日			14
15	火	飛込み		金			月	けのび		月			15
16	水			土			火			火			16
17	木			日			水			水			17
18	金			月	タイムどり		木			木	四種目		18
19	土			火			金			金			19
20	日			水			土			土			20
21	月			木			日			日			21
22	火	飛込みクラウチング		金			月	ひとかきひとけり		月			22
23	水			土			火			火			23
24	木			日			水			水			24
25	金			月	タイムどり		木			木	遊び		25
26	土			火			金			金			26
27	日			水			土			土			27
28	月			木			日			日			28
29	火	休館日		金						月			29
30	水			土						火			30
31	木			日						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。
★　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。（金曜日は水泳となります）