

8月組

コ・ス・パジュニア スクールカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	1	2
	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み
3	4	5	6	7	8	9
	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
10	11	12	13	14	15	16
	休講	休講	休講	休講	休講	テスト
17	18	19	20	21	22	23
	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト	フォーム
24	25	26	27	28	29	
	フォーム	フォーム	フォーム	フォーム	フォーム	

今月のテーマ



「暑さに負けない！」

まだまだ暑いけど、しっかり食べてしっかり寝て、しっかり休んで強い体づくりを！

練習内容

- ◇「泳ぎ込み」 長い距離を泳ぎ込み 体力を強化する
- ◇「フォーム」 正しくきれいに

お知らせ

8/10(日)～8/15(金)は夏季休館です。
キッズスクールカレンダーをご確認ください。