

11月のスケジュール 有料プログラム内容

【クロール】

11月 5日 ·11月12日 11月19日 ·11月26日

12月のスケジュール 有料プログラム内容

こちらから

【背泳ぎ】

12月 3日・12月10日 12月17日・12月24日

* * * * * * * * * * *