

## 4月 Speed & Long レッスンメニュー

			5日	12日	19日	26日	
木	Speed & Long 11:30~12:30	石橋	SPEED	LONG	SPEED	LONG	
			バタフライ クロール	平泳ぎ クロール	背泳ぎ 平泳ぎ	平泳ぎ クロール	
			6日	13日	20日	27日	
金	Speed & Long 19:15~20:15	川瀬	LONG	SPEED	LONG	SPEED	
			平泳ぎ クロール	バタフライ 平泳ぎ	平泳ぎ クロール	背泳ぎ クロール	

## 4月 STEP UP 週替わり レッスンメニュー

			7日	14日	21日	28日	
土	STEP UP 15:00~15:45	川瀬	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	