

## 5月 Speed & Long レッスンメニュー

			3日	10日	17日	24日	31日
木	Speed & Long 11:30-12:30	石橋	LONG	SPEED	LONG	SPEED	LONG
			クロール (平泳ぎ)	バタフライ クロール	平泳ぎ (クロール)	背泳ぎ 平泳ぎ	クロール (平泳ぎ)
			X	11日	18日	25日	X
金	Speed & Long 19:15~20:15	川瀬	X	LONG	SPEED	LONG	X
			X	クロール (平泳ぎ)	バタフライ 平泳ぎ	平泳ぎ (クロール)	X

## 5月 STEP UP 週替わり レッスンメニュー

			5日	12日	19日	26日	X
土	STEP UP 15:00~16:00	川瀬	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	X