

## 6月 Speed&Long レッスンメニュー

			7日	14日	21日	28日	
木	Speed&Long 11:30-12:30	石橋	SPEED	LONG	SPEED	LONG	
			バタフライ クロール	クロール (平泳ぎ)	背泳ぎ 平泳ぎ	平泳ぎ (クロール)	
			8日	15日	22日	29日	
金	Speed&Long 19:15~20:15	川瀬	LONG	SPEED	LONG	SPEED	
			クロール (平泳ぎ)	バタフライ 平泳ぎ	平泳ぎ (クロール)	背泳ぎ クロール	

## 6月 STEP UP 週替わり レッスンメニュー

			2日	9日	16日	23日	30日
土	STEP UP 15:00~16:00	川瀬	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ