

2月 STEP UP スイミング

			1日	8日	15日	22日	29日
月	中・上級 11:30~12:30	中級 山田 上級 竹内	クロール 平泳ぎ	クロール 背泳ぎ	クロール バタフライ	クロール	クロール 個人メドレー
	初級 20:15~21:15	初級 竹内	クロールバタ足 クロール	クロール 背泳キック	クロール バタフライキック	クロール 平泳ぎキック	クロール 四泳法
			2日	9日	16日	23日	
火	中・上級 19:15~20:15	中級 石橋	クロール	クロール バタフライ	クロール 背泳ぎ	クロール 平泳ぎ	
		上級 竹内	クロール	クロール バタフライ	クロール 背泳ぎ	クロール 平泳ぎキック	
			3日	10日	17日	24日	
水	初級 11:15~12:15	初級 石橋	クロールバタ足 クロール	クロール 背泳キック	クロール バタフライキック	クロール 平泳ぎキック	
			4日	11日	18日	25日	
木	中・上級 11:15~12:15	中級 石橋 上級 竹内	クロール バタフライ	クロール 背泳ぎ	クロール 平泳ぎ	クロール	
	初級 19:15~20:15	初級 竹内	クロール 背泳キック		クロール 平泳ぎキック	クロール バタフライキック	
			5日	12日	19日	26日	
金	初級 11:15~12:15	初級 山田	クロールバタ足 クロール	クロール 平泳ぎキック	クロール バタフライキック	クロール 背泳キック	
	中・上級 19:15~20:15	中級 眞砂 上級 竹内	クロール 背泳ぎ	クロール 平泳ぎ	クロール バタフライ	クロール	