

3月 STEP UP スイミング

				7日	14日	21日	28日	
月	中・上級 11:30~12:30	中級 山田 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 個人メドレー	
	初級 20:15~21:15	初級 竹内		クロール 背泳キック	クロール ターン		クロール バタフライキック	
				1日	8日		15日	22日
火	中・上級 19:15~20:15	中級 石橋	クロール ターン	クロール バタフライ	クロール 背泳ぎ	クロール 平泳ぎ	記録測定会	
		上級 竹内	クロール メドレー	クロール バタフライ	クロール 背泳ぎ	クロール 平泳ぎ		
				2日	9日	16日	23日	30日
水	初級 11:15~12:15	初級 石橋	クロール 背泳キック	クロール ターン	クロール バタフライキック	クロール 平泳ぎキック	記録測定会	
				3日	10日	17日	24日	31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	記録測定会	
	初級 19:15~20:15	初級 竹内	クロール 背泳キック	クロール ターン	クロール 平泳ぎキック	クロール バタフライキック		
				4日	11日	18日	25日	
金	初級 11:15~12:15	初級 山田	クロール 背泳キック	クロール ターン	クロール バタフライキック	クロール 平泳ぎキック		
	中・上級 19:15~20:15	中級 眞砂 上級 竹内	クロール メドレー	クロール バタフライ	クロール 背泳ぎ	クロール 平泳ぎ		