

4月 STEP UP スイミング

				4日	11日	18日	25日
月	初・中級 11:30~12:30	初級 川瀬		クロール・平泳ぎキック	クロール・バタキック	クロール・背泳ぎキック	クロール・チョイス
		中級 山田		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
	上級 20:15~21:15	上級 竹内		クロール 背泳ぎ	クロール メドレー	クロール 平泳ぎ	クロール バタフライ
				5日	12日	19日	26日
火	初・中級 19:15~20:15	初級 竹内		クロール バタフライキック	クロール 背泳ぎキック	クロール 平泳ぎキック	クロール チョイス
		中級 石橋		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 メドレー
				6日	13日	20日	27日
水	上級 11:30~12:30	上級 石橋		クロール ターン	クロール バタフライ	クロール 平泳ぎ	クロール 背泳ぎ
				7日	14日	21日	28日
木	初・中級 11:15~12:15	初級 石橋		クロール・平泳ぎキック	クロール・バタキック	クロール・背泳ぎキック	クロール・チョイス
		中級 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
	上級 19:15~20:15	上級 川瀬		クロール 背泳ぎ	クロール メドレー	クロール 平泳ぎ	クロール バタフライ
				1日	8日	15日	22日
金	上級 11:15~12:15	上級 山田	クロール ターン	クロール バタフライ	クロール 平泳ぎ	クロール 背泳ぎ	クロール メドレー
	初・中級 19:15~20:15	初級 竹内	クロール・平泳ぎキック	クロール・バタキック	クロール・背泳ぎキック	クロール・チョイス	
中級 川瀬		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・メドレー		