

5月 STEP UP スイミング

			2日	9日	16日	23日	30日
月	初・中級 11:30~12:30	初級 川瀬	クロール・バタプル	クロール・平プル	クロール・背泳ぎプル	クロール・チョイス	クロール・バタプル
		中級 山田	クロール・バタフライ	クロール・背泳ぎ	クロール・平泳ぎ	メドレー	クロール・バタフライ
	上級 20:15~21:15	上級 真砂	クロール 背泳ぎ	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
			3日	10日	17日	24日	31日
火	初・中級 19:15~20:15	初級 竹内	/	クロール バタプル	クロール 背泳ぎプル	クロール 平泳ぎプル	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	メドレー
			4日	11日	18日	25日	
水	上級 11:30~12:30	上級 石橋	クロール 背泳ぎ	クロール ターン	クロール バタフライ	クロール 平泳ぎ	/
			5日	12日	19日	26日	
木	初・中級 11:15~12:15	初級 石橋	クロール・バタプル	クロール・平泳ぎプル	クロール・背泳ぎプル	クロール・チョイス	/
		中級 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	メドレー	
	上級 19:15~20:15	上級 川瀬	/	クロール 背泳ぎ	クロール 平泳ぎ	メドレー	/
			6日	13日	20日	27日	
金	上級 11:15~12:15	上級 山田	クロール 背泳ぎ	クロール ターン	クロール バタフライ	クロール 平泳ぎ	/
		初級 竹内	クロール・バタプル	クロール・平泳ぎプル	クロール・背泳ぎプル	クロール・チョイス	/
	初・中級 19:15~20:15	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	メドレー	