

7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	X	クロール 背泳ぎ	クロール 平泳ぎ	チョイス	クロール バタフライ
		中級 山田		クロール 背泳ぎ	クロール 平泳ぎ	チョイス	クロール バタフライ
				6日	13日	20日	27日
水	上級 11:30~12:30	上級 石橋	X	クロール 背泳ぎ	クロール バタフライ	クロール 平泳ぎ	クロール チョイス
				7日	14日	21日	28日
木	初・中級 11:15~12:15	初級 石橋	X	クロール 平泳ぎ	クロール バタフライ	クロール 背泳ぎ	クロール チョイス
		中級 川瀬		クロール 平泳ぎ	クロール バタフライ	クロール 背泳ぎ	クロール チョイス
				1日	8日	15日	22日
金	上級 11:15~12:15	上級 山田	クロール 背泳ぎ	クロール バタフライ	クロール 平泳ぎ	クロール ターン	メドレー