

10月 STEP UP スイミング

			3日	10日	17日	24日	31日
月	初・上級 11:30~12:30	初級 川瀬	クロール バタフライ	祝日プログラム をご覧ください (別紙)	クロール 背泳ぎ	クロール 平泳ぎ	クロール チョイス
		上級 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	クロール 個人メドレー
			5日	12日	19日	26日	
水	中級 11:30~12:30	中級 石橋	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 四泳法	X
			6日	13日	20日	27日	
木	初・上級 11:15~12:15	初級 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 チョイス	X
		上級 武内	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	
			7日	14日	21日	28日	
金	中級 11:15~12:15	中級 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 四泳法	X