

11月 STEP UP スイミング

				7日	14日	21日	28日
月	初・上級 11:30~12:30	初級 川瀬	X	クロール 平泳ぎ	クロール 背泳ぎ	クロール バタフライ	クロール チョイス
		上級 山田		クロール 平泳ぎ	クロール 背泳ぎ	クロール バタフライ	クロール 個人メドレー
				2日	9日	16日	23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 ターン	クロール 四泳法
				3日	10日	17日	24日
木	初・上級 11:15~12:15	初級 石橋	クロール 平泳ぎ	クロール 背泳ぎ	クロール バタフライ	クロール チョイス	X
		上級 武内	クロール 平泳ぎ	クロール 背泳ぎ	クロール バタフライ	クロール 個人メドレー	
				4日	11日	18日	25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