

12月 STEP UP スイミング

				5日	12日	19日	26日	
月	初・上級 11:30~12:30	初級 川瀬	X	クロール 背泳ぎ	クロール 平泳ぎ	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 背泳ぎ	クロール 平泳ぎ	クロール バタフライ	クロール 個人メドレー	
				7日	14日	21日	28日	
水	中級 11:30~12:30	中級 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 四泳法	
				1日	8日	15日	22日	29日
木	初・上級 11:15~12:15	初級 石橋	クロール 背泳ぎ	クロール 平泳ぎ	クロール バタフライ	クロール チョイス	クロール 四泳法	
		上級 武内	クロール 背泳ぎ	クロール 平泳ぎ	クロール バタフライ	クロール ターン	クロール 個人メドレー	
				2日	9日	16日	23日	30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	祝日プログラム をご覧ください (別紙)	X	