

# 3月 STEP UP スイミング

				6日	13日	20日	27日
月	初・中級 11:30~12:30	初級 山田	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 ターン
		中級 川瀬		クロール 背泳ぎ	クロール 平泳ぎ	クロール バタフライ	個人メドレー
				1日	8日	15日	22日
水	上級 11:30~12:30	上級 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 ターン	個人メドレー
				2日	9日	16日	23日
木	中・上級 11:15~12:15	中級 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 ターン	個人メドレー
		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	個人メドレー
				3日	10日	17日	24日
金	初級 11:15~12:15	初級 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 ターン	クロール チョイス