

4月 週替わりスイミング

水曜日		6日	13日	20日	27日
14:00~14:45		平泳ぎ	背泳ぎ	クロール	バタフライ
20:15~21:00		背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	クロール

木曜日		7日	14日	21日	28日
20:30~21:15		バタフライ	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ

金曜日	1日	8日	15日	22日	29日
13:30~14:15	背泳ぎ	バタフライ	クロール	平泳ぎ	スタート ターン

土曜日	2日	9日	16日	23日	30日
15:00~15:45	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ	クロール	フィン