

7月 週替わりスイミング

月曜日		4日	11日	18日	25日
21:15~21:00		バタフライ	背泳ぎ	チョイス	クロール
水曜日		6日	13日	20日	27日
14:00~14:45		平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ	クロール
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	平泳ぎ	クロール	背泳ぎ	バタフライ	フィン