

# 2021年10月プールプログラム

担当：師橋

月

はじめてスイム  
13:00~13:30

4日 平泳ぎ

11日 背泳ぎ

18日 クロール

25日 バタフライ

月

レベルアップスイム  
13:35~14:05

4日 クロール

11日 バタフライ

18日 背泳ぎ

25日 平泳ぎ

木

はじめてスイム  
13:00~13:30

7日 背泳ぎ

14日 平泳ぎ

21日 バタフライ

28日 クロール

木

レベルアップスイム  
13:35~14:05

7日 平泳ぎ

14日 クロール

21日 バタフライ

28日 背泳ぎ

金

はじめてスイム  
13:00~13:30

1日 クロール

8日 バタフライ

15日 背泳ぎ

22日 平泳ぎ

29日 背泳ぎ

金

レベルアップスイム  
13:35~14:05

1日 背泳ぎ

8日 クロール

15日 平泳ぎ

22日 クロール

29日 バタフライ