

# 2023年6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

5日 クロール

12日 バタフライ

19日 背泳ぎ

26日 クロール

月

レベルアップスイム  
13:35~14:05

5日 背泳ぎ

12日 クロール

19日 バタフライ

26日 平泳ぎ

木

はじめてスイム  
13:00~13:30

1日 平泳ぎ

8日 バタフライ

15日 背泳ぎ

22日 平泳ぎ

29日 水中スタート

木

レベルアップスイム  
13:35~14:05

1日 クロール

8日 平泳ぎ

15日 バタフライ

22日 背泳ぎ

29日 チャレンジ 50m

金

はじめてスイム  
13:00~13:30

2日 背泳ぎ

9日 平泳ぎ

16日 クロール

23日 バタフライ

30日 背泳ぎ

金

レベルアップスイム  
13:35~14:05

2日 平泳ぎ

9日 クロール

16日 水中スタート

23日 背泳ぎ

30日 バタフライ