

1月 Speed&Long レッスンメニュー

			10日	17日	24日	31日	
木	Speed&Long 11:30-12:30	山田	LONG	LONG	LONG	LONG	
			クロール (平泳ぎ)	平泳ぎ (クロール)	クロール (平泳ぎ)	平泳ぎ (クロール)	
			4日	11日	18日	25日	
金	Speed&Long 11:15-12:15	山田	SPEED	SPEED	SPEED	SPEED	
			バタフライ クロール	背泳ぎ 平泳ぎ	バタフライ クロール	背泳ぎ 平泳ぎ	
			4日	11日	18日	25日	
金	Speed&Long 19:15~20:15	鉢上	LONG	SPEED	LONG	SPEED	
			クロール (平泳ぎ)	バタフライ 背泳ぎ	平泳ぎ (クロール)	平泳ぎ クロール	

1月~3月 隔週レッスンメニュー ※カレンダー通りに行います

			1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
木	アクアビクス30/ コンディショニング 12:45~13:15	山田	アクアビクス30	コンディショニング	アクアビクス30	コンディショニング	アクアビクス30