

12月 Speed&Long レッスンメニュー

			3日	10日	17日	24日	
月	Speed&Long 11:30-12:30	山田	SPEED	SPEED	SPEED	SPEED	
			バタフライ 平泳ぎ	背泳ぎ クロール	バタフライ 平泳ぎ	背泳ぎ クロール	
金	Speed&Long 11:15-12:15	山田	7日	14日	21日	28日	
			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)	
金	Speed&Long 19:15~20:15	鉢上	7日	14日	21日	28日	
			SPEED	LONG	SPEED	LONG	
			バタフライ 平泳ぎ	平泳ぎ (クロール)	背泳ぎ クロール	クロール (平泳ぎ)	

12月 STEP UP 週替わり レッスンメニュー

			1日	8日	15日	22日	
土	STEP UP 15:00~16:00	武内	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	

10月~12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
金	スタート&ターン/フィン 20:30~21:00	武内	スタート&ターン	フィン	スタート&ターン	フィン	スタート&ターン