

## 4月 STEP UP レッスンメニュー

(昼レッスン⇒緑 夜レッスン⇒青)

	レッスン時間	担当	1日	8日	15日	22日	29日(祝)
月	11:30~12:30	武内	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	後日貼り出し
	20:10~21:10	鉢上	背泳ぎ	バタフライ	クロール	平泳ぎ	
	レッスン時間	担当	2日	9日	16日	23日	30日(祝)
火	19:15~20:15	石橋	バタフライ	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ	
	レッスン時間	担当	3日	10日	17日	24日	
水	11:15~12:15	高瀬	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	
	レッスン時間	担当	4日	11日	18日	25日	
木	11:30~12:30	石橋	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	
	レッスン時間	担当	5日	12日	19日	26日	
金	11:30~12:30	山田	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	
	19:15~20:15	スタッフ	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	クロール	
	レッスン時間	担当	6日	13日	20日	27日	
土	15:15~16:15	スタッフ	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	

4月 Speed&Long レッスンメニュー							
	レッスン時間	担当	1日	8日	15日	22日	29日(祝)
月	11:30~12:30	山田	Speed	Speed	Speed	Speed	後日貼り出し
			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	
	レッスン時間	担当	3日	10日	17日	24日	
水	11:15~12:15	石橋	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)	
	レッスン時間	担当	3日	10日	17日	24日	
木	19:15~20:15	スタッフ	Speed	Long	Speed	Long	
			バタフライ 平泳ぎ	クロール (平泳ぎ)	クロール 背泳ぎ	平泳ぎ (クロール)	
4月 隔週レッスンメニュー(カレンダー通りに行います)							
	レッスン時間	担当	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
木	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