

7月 STEP UP レッスン表							
レッスン強度 ★☆☆・低 ★★☆☆・中 ★★★★★・高							
	レッスン時間	担当	7日	14日	21日(祝)	28日	
月	11時15分～12時15分	山田★★★	4泳法	ターン	背泳ぎ	クロール	
			1日	8日	15日	22日	29日
火	11時15分～12時00分	石橋★★★	スタート	ターン	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
	19時15分～20時15分	石橋★★★	背泳ぎ/バタフライ	背泳ぎ/平泳ぎ	クロール/平泳ぎ	クロール/バタフライ	フィン
			2日	9日	16日	23日	30日
水	11時10分～12時10分	石橋★★★	平泳ぎ	バタフライ	クロール	ターン	背泳ぎ
	13時00分～13時45分	前川★★★	クロール	背泳ぎ	フィン	スタート	クロール/背泳ぎ
			4日	11日	18日	25日	
金	11時15分～12時15分	山田★★★	背泳ぎ	クロール	4泳法	平泳ぎ	
	19時15分～20時15分	 吉本★★★	クロール/背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	フィン	
7月 はじめて泳法レッスン表(週替わり・隔週)							
		担当	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
火	 20時20分～20時50分	小西	上級ターン	上級スタート	上級ターン	上級スタート	上級ターン
水	12時20分～12時50分	石橋	初めてバタフライ	初めて背泳ぎ	初めて平泳ぎ	初めてクロール	初めてプール
水	19時50分～20時20分	田村	初めてクロール	初めてプール	初めてクロール	初めてプール	初めてクロール
金	19時50分～20時20分	 田村	初めてバタフライ	初めて背泳ぎ	初めて平泳ぎ	初めてクロール	
7月 初級 泳法レッスン表 (池田インストラクター)							
		担当	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
木	19時15分～19時45分	池田	初級バタフライ	初級背泳ぎ	初級平泳ぎ	初級クロール	初級バタフライ
	19時50分～20時20分	池田	初級スタート	初級ターン	初級スタート	初級ターン	初級スタート
7月 隔週レッスン表 (カレンダー通り実施致します)							
		担当	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
木	12時45分～13時15分	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
8月 STEP UP レッスン表							
レッスン強度 ★☆☆・低 ★★☆☆・中 ★★★★★・高							
	レッスン時間	担当	4日	11日(祝)	18日	25日	
月	11時15分～12時15分	山田★★★	背泳ぎ	クロール	平泳ぎ/バタフライ	スタート	
			5日	12日	19日	26日	
火	11時15分～12時00分	石橋★★★	クロール	フィン	スタート	バタフライ	
	19時15分～20時15分	石橋★★★	ターン	バタフライ	4泳法	背泳ぎ	
			6日	13日	20日	27日	
水	11時10分～12時10分	石橋★★★	平泳ぎ	4泳法	クロール	ターン	
	13時00分～13時45分	前川★★★	フィン	平泳ぎ	バタフライ	クロール/背泳ぎ	
			1日	8日	15日	22日	29日
金	11時15分～12時15分	山田★★★	スタート	バタフライ	休館日	平泳ぎ	クロール/背泳ぎ
	19時15分～20時15分	吉本★★★	クロール	ターン	休館日	バタフライ	背泳ぎ/平泳ぎ
8月 はじめて泳法レッスン表(週替わり・隔週)							
		担当	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
火	20時20分～20時50分	小西	上級スタート	上級ターン	上級スタート	上級ターン	
水	12時20分～12時50分	石橋	初めてバタフライ	初めて背泳ぎ	初めて平泳ぎ	初めてクロール	
水	19時50分～20時20分	田村	初めてプール	初めてクロール	初めてプール	初めてクロール	
金	19時50分～20時20分	田村	初めてバタフライ	初めて背泳ぎ	休館日	初めて平泳ぎ	初めてクロール
8月 初級 泳法レッスン (池田インストラクター)							
		担当	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
木	19時15分～19時45分	池田	初級背泳ぎ	初級平泳ぎ	初級クロール	初級バタフライ	
木	19時50分～20時20分	池田	初級スタート	初級ターン	初級スタート	初級ターン	
8月 隔週レッスン表 (カレンダー通り実施致します)							
	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時45分～13時15分	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	
9月 STEP UP レッスン表							
レッスン強度 ★☆☆・低 ★★☆☆・中 ★★★★★・高							
	レッスン時間	担当	1日	8日	15日(祝)	22日	29日
月	11時15分～12時15分	山田★★★	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ	ターン	4泳法
			2日	9日	16日	23日(祝)	30日
火	11時15分～12時00分	石橋★★★	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	フィン
	19時15分～20時15分	石橋★★★	バタフライ	スタート	平泳ぎ	クロール	背泳ぎ
			3日	10日	17日	24日	
水	11時10分～12時10分	石橋★★★	スタート	背泳ぎ	バタフライ	4泳法	
	13時00分～13時45分	前川★★★	バタフライ	ターン	平泳ぎ	スタート	
			5日	12日	19日	26日	
金	11時15分～12時15分	山田★★★	ターン	クロール	4泳法	バタフライ	
	19時15分～20時15分	吉本★★★	クロール	平泳ぎ	バタフライ	ターン	
9月 はじめて泳法レッスン表 (週替わり・隔週)							
		担当	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
火	20時20分～20時50分	小西	上級スタート	上級ターン	上級スタート	上級ターン	上級スタート
水	12時20分～12時50分	石橋	初めてプール	初めてバタフライ	初めて背泳ぎ	初めて平泳ぎ	
水	19時50分～20時20分	田村	初めてクロール	初めてプール	初めてクロール	初めてプール	
金	19時50分～20時20分	田村	初めてバタフライ	初めて背泳ぎ	初めて平泳ぎ	初めてクロール	
9月 初級 泳法レッスン (池田インストラクター)							
		担当	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
木	19時15分～19時45分	池田	初級背泳ぎ	初級平泳ぎ	初級クロール	初級バタフライ	
	19時50分～20時20分	池田	初級ターン	初級スタート	初級ターン	初級スタート	
9月 隔週レッスン表 (カレンダー通り実施致します)							
	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時45分～13時15分	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	