

10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	6日	13日(祝)	20日	27日	
月	11時15分～12時15分	山田★★★	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	スタート	
			7日	14日	21日	28日	
火	11時15分～12時00分	石橋★★★	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	ターン	
	19時15分～20時15分	石橋★★★	平泳ぎ	クロール	スタート	フィン	
			1日	8日	15日	22日	29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	フィン	背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ
			3日	10日	17日	24日	31日
金	11時15分～12時15分	山田★★★	クロール/背泳ぎ	4泳法	バタフライ	背泳ぎ/平泳ぎ	ターン
	19時15分～20時15分	前川★★★	4泳法	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	フィン
10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	ターン	スタート	ターン	スタート	
水	12時20分～12時50分	石橋	初めてクロール	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
金	19時50分～20時20分	吉本	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	初めてバタフライ
10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	初級背泳ぎ	初級平泳ぎ	初級クロール	初級バタフライ	初級背泳ぎ
	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
10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
11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	3日(祝)	10日	17日	24日(祝)	
月	11時15分～12時15分	山田★★★	クロール	4泳法	平泳ぎ	バタフライ	
			4日	11日	18日	25日	
火	11時15分～12時00分	石橋★★★	背泳ぎ	バタフライ	ターン	平泳ぎ	
	19時15分～20時15分	石橋★★★	4泳法	フィン	クロール/背泳ぎ	平泳ぎ/バタフライ	
			5日	12日	19日	26日	
水	11時10分～12時10分	石橋★★★	バタフライ	ターン	クロール	スタート	
	13時00分～13時45分	前川★★★	フィン	背泳ぎ	バタフライ	クロール	
			7日	14日	21日	28日	
金	11時15分～12時15分	山田★★★	平泳ぎ	背泳ぎ	スタート	クロール	
	19時15分～20時15分	前川★★★	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	4泳法	
11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	スタート	ターン	スタート	ターン	
水	12時20分～12時50分	石橋	初めてクロール	初めてプール	初めてバタフライ	初めて背泳ぎ	
金	19時50分～20時20分	吉本	初めて背泳ぎ	初めて平泳ぎ	初めてクロール	初めてバタフライ	
11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	初級平泳ぎ	初級クロール	初級バタフライ	初級背泳ぎ	
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	
11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	
12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★★★	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	4泳法	バタフライ
	修正		2日	9日	16日	23日(祝)	30日
火	11時15分～12時00分	石橋★★★	クロール	背泳ぎ/バタフライ	平泳ぎ	バタフライ	休館日
	19時15分～20時15分	石橋★★★	バタフライ	スタート	4泳法	クロール	休館日
			3日	10日	17日	24日	31日
水	11時10分～12時10分	石橋★★★	ターン	4泳法	バタフライ	背泳ぎ	休館日
	13時00分～13時45分	前川★★★	バタフライ	ターン	背泳ぎ/平泳ぎ	フィン	休館日
			5日	12日	19日	26日	
金	11時15分～12時15分	山田★★★	4泳法	バタフライ	平泳ぎ	クロール	
	19時15分～20時15分	前川★★★	バタフライ	背泳ぎ	スタート	4泳法	
12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	スタート	ターン	スタート	ターン	休館日
水	12時20分～12時50分	石橋	初めて平泳ぎ	初めてクロール	初めてプール	初めてバタフライ	休館日
金	19時50分～20時20分	吉本	初めて背泳ぎ	初めて平泳ぎ	初めてクロール	初めてバタフライ	
12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	初級平泳ぎ	初級クロール	初級バタフライ	初級背泳ぎ	
	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	
12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	