

1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	5日	12日(祝)	19日	26日	
月	11時15分～12時15分	山田★★★	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	
			6日	13日	20日	27日	
火	11時15分～12時00分	石橋★★★	バタフライ	背泳ぎ	ターン	スタート	
	19時15分～20時15分	石橋★★★	平泳ぎ	フィン	平泳ぎ	クロール	
			7日	14日	21日	28日	
水	11時10分～12時10分	石橋★★★	クロール	ターン	背泳ぎ	平泳ぎ	
			2日	9日	16日	23日	30日
金	11時15分～12時15分	石橋★★★	休館日	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★★★	休館日	平泳ぎ	クロール	バタフライ	フィン

1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
水	12時20分～12時50分	石橋	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35分	前川	初めてプール	初めてクロール	初めて背泳ぎ	初めて平泳ぎ	

1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	休館日	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	休館日	初級スタート	初級ターン	初級スタート	初級ターン

1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	休館日	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

2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	2日	9日	16日	23日(祝)	
月	11時15分～12時15分	山田★★★	背泳ぎ	スタート	4泳法	ターン	
			3日	10日	17日	24日	
火	11時15分～12時00分	石橋★★★	バタフライ	背泳ぎ	クロール	スタート	
	19時15分～20時15分	石橋★★★	フィン	クロール	平泳ぎ	4泳法	
			4日	11日(祝)	18日	25日	
水	11時10分～12時10分	石橋★★★	平泳ぎ	スタート	背泳ぎ	バタフライ	
			6日	13日	20日	27日	
金	11時15分～12時15分	石橋★★★	クロール	バタフライ	ターン	背泳ぎ	
	19時15分～20時15分	前川★★★	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	4泳法	

2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
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35分	前川	初めてバタフライ	初めてプール	初めてクロール	初めて背泳ぎ	

2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	初級ターン	初級スタート	初級ターン	初級スタート	

2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	

3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	2日	9日	16日	23日	30日
月	11時15分～12時15分	山田★★★	4泳法	クロール/背泳ぎ	背泳ぎ/平泳ぎ	スタート	バタフライ
	修正		3日	10日	17日	24日	31日
火	11時15分～12時00分	石橋★★★	ターン	フィン	スタート	クロール	背泳ぎ
	19時15分～20時15分	石橋★★★	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	フィン	4泳法
			4日	11日	18日	25日	
水	11時10分～12時10分	石橋★★★	クロール	平泳ぎ	4泳法	ターン	
			6日	13日	20日(祝)	27日	
金	11時15分～12時15分	石橋★★★	背泳ぎ	バタフライ	クロール	平泳ぎ	
	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	

3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
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35分	前川	初めて平泳ぎ	初めてバタフライ	初めてプール	初めてクロール	

3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	初級スタート	初級ターン	初級スタート	初級ターン	

3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	