

8月 Speed & Long レッスンメニュー

			1日	8日	15日	22日	29日
火	Speed & Long 19:15~20:15	Speed 武内	クロール バタフライ	背泳ぎ 平泳ぎ	X	クロール バタフライ	背泳ぎ 平泳ぎ
		Long 石橋	平泳ぎ	クロール		平泳ぎ	クロール
			3日	10日	17日	24日	31日
木	Speed & Long 11:30~12:30	Speed 石橋	クロール バタフライ	背泳ぎ 平泳ぎ	クロール バタフライ	背泳ぎ 平泳ぎ	クロール バタフライ
		Long 武内	平泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール	平泳ぎ

8月 STEP UP 週替わり レッスンメニュー

			5日	12日	19日	26日	
土	STEP UP 15:00~15:45	川瀬	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	X

7月~9月 隔週レッスンメニュー ※カレンダー通り行います

			第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週目
火	フィン/スタートターン 12:00~12:30	石橋	フィン	スタート・ターン	フィン	スタート・ターン	フィン
			第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週目
金	フィン/スタートターン 20:30~21:00	武内	フィン	スタート・ターン	フィン	スタート・ターン	フィン
			第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第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