

## 1月 STEP UP レッスン表 レッスン強度 ★☆☆・低 ★★☆☆・中 ★★★・高

月	レッスン時間	担当	1日	8日(祝)	15日	22日	29日
月	11時15分~12時15分	山田★★★	休館日	クロール	バタフライ	背泳ぎ	4泳法
火	11時15分~12時00分	石橋★★★	休館日	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	ターン
	19時15分~20時15分	石橋★★★	休館日	平泳ぎ	クロール	バタフライ	フィンスイム
水	11時15分~12時15分	石橋★★★	休館日	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	平泳ぎ・バタフライ
			4日	11日	18日	25日	
木	11時30分~12時30分	山田★★★	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	
金	11時15分~12時15分	石橋★★★	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	
	19時15分~20時00分	吉本★★★	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	

### 1月 ビギナーレッスン表 & 初級 泳法レッスン表 (片山インストラクター)

月	レッスン時間	担当	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
月	20時05分~20時35分	スタッフ	休館日	初めてスタート	初めてターン	初めてクロール	初めて背泳ぎ
木	19時15分~19時45分	片山	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	片山	ターン	スタート	ターン	スタート	
土	17時30分~18時00分	スタッフ	初めてバタフライ	初めて平泳ぎ	初めて背泳ぎ	初めてクロール	

### 1月 隔週レッスン表 (カレンダー通り実施致します)

水	レッスン時間	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	休館日	初めてターン	初めてスタート	初めてターン	初めてスタート
	19時10分~19時40分	小西	休館日	アクアビクス30	水中ウォーキング	アクアビクス30	水中ウォーキング
	19時50分~20時20分	小西	休館日	ターン	スタート	ターン	スタート
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	

## 2月 STEP UP レッスン表 レッスン強度 ★☆☆・低 ★★☆☆・中 ★★★・高

月	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★★★	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	
火	11時15分~12時00分	石橋★★★	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	
	19時15分~20時15分	石橋★★★	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	
水	11時15分~12時15分	石橋★★★	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	
			1日	8日	15日	22日	29日
木	11時30分~12時30分	山田★★★	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	クロール・背泳ぎ
金	11時15分~12時15分	石橋★★★	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	
	19時15分~20時00分	吉本★★★	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	

### 2月 ビギナーレッスン表 & 初級 泳法レッスン (片山インストラクター)

月	レッスン時間	担当	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
月	20時05分~20時35分	スタッフ	初めて平泳ぎ	初めてバタフライ	初めてプール	初めてスタート	
木	19時15分~19時45分	片山	初級平泳ぎ	初級クロール	初級バタフライ	初級背泳ぎ	初級平泳ぎ
木	19時50分~20時20分	片山	ターン	スタート	ターン	スタート	ターン
土	17時30分~18時00分	スタッフ	初めてスタート	初めてターン	初めてバタフライ	初めて平泳ぎ	

### 2月 隔週レッスン表 (カレンダー通り実施致します)

水	レッスン時間	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	初めてスタート	初めてターン	初めてスタート	初めてターン	初めてスタート
	19時10分~19時40分	小西	水中ウォーキング	アクアビクス30	水中ウォーキング	アクアビクス30	水中ウォーキング
	19時50分~20時20分	小西	スタート	ターン	スタート	ターン	スタート
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

## 3月 STEP UP レッスン表 レッスン強度 ★☆☆・低 ★★☆☆・中 ★★★・高

月	レッスン時間	担当	4日	11日	18日	25日	
月	11時15分~12時15分	山田★★★	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	
火	11時15分~12時00分	石橋★★★	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	
	19時15分~20時15分	石橋★★★	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	
水	11時15分~12時15分	石橋★★★	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	
			6日	13日	20日(祝)	27日	
木	11時30分~12時30分	山田★★★	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	
			1日	8日	15日	22日	29日
金	11時15分~12時15分	石橋★★★	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ・バタフライ
	19時15分~20時00分	吉本★★★	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	フィンスイム

### 3月 ビギナーレッスン表 & 初級 泳法レッスン (片山インストラクター)

月	レッスン時間	担当	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
月	20時05分~20時35分	スタッフ	初めてターン	初めてクロール	初めて背泳ぎ	初めて平泳ぎ	
木	19時15分~19時45分	片山	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	片山	ターン	スタート	ターン	スタート	
土	17時30分~18時00分	スタッフ	初めて背泳ぎ	初めてクロール	初めてプール	初めてスタート	初めてターン

### 3月 隔週レッスン表 (カレンダー通り実施致します)

水	レッスン時間	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	初めてターン	初めてスタート	初めてターン	初めてスタート	
	19時10分~19時40分	小西	水中ウォーキング	アクアビクス30	水中ウォーキング	アクアビクス30	
	19時50分~20時20分	小西	スタート	ターン	スタート	ターン	
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	