

4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	15日	22日	29日(祝)
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	4泳法
			2日	9日	16日	23日	30日
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	ターン
	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	フィンスイム
			3日	10日	17日	24日	
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	
			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	
			5日	12日	19日	26日	
金	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	
	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	

4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	初めてプール	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	短縮営業の為休講	初めて平泳ぎ	初めて背泳ぎ	初めてクロール	

4月 隔週レッスン表 (カレンダー通り実施致します)

月	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	アクアピクス30	水中ウォーキング	アクアピクス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	アクアピクス30	コンディショニング	アクアピクス30	コンディショニング	

5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	6日(祝)	13日	20日	27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
			7日	14日	21日	28日
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
			1日	8日	15日	22日
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
			2日	9日	16日	23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
			3日(祝)	10日	17日	24日
金	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
	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

5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	初級バタフライ
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	初めてプール	初めてスタート	初めてターン	初めてバタフライ	

5月 隔週レッスン表 (カレンダー通り実施致します)

月	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	アクアピクス30	水中ウォーキング	アクアピクス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	アクアピクス30	コンディショニング	アクアピクス30	コンディショニング	アクアピクス30

6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	3日	10日	17日	24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
			4日	11日	18日	25日
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
			5日	12日	19日	26日
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	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
			7日	14日	21日	28日
金	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
	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

6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	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	初めて平泳ぎ	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

6月 隔週レッスン表 (カレンダー通り実施致します)

月	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	アクアピクス30	水中ウォーキング	アクアピクス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	アクアピクス30	コンディショニング	アクアピクス30	コンディショニング	