

◆ 4月 STEPUP レッスン表 レッスン強度 ★☆☆・低 ★★☆☆・中 ★★★★★・高

曜日	レッスン時間	担当	6日	13日	20日	27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
			7日	14日	21日	28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
			1日	8日	15日	22日
水	11時15分～12時15分	石橋★★★	クロール	ターン	背泳ぎ	バタフライ
			3日	10日	17日	24日
金	11時15分～12時15分	石橋★★★	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★★★	平泳ぎ	クロール	バタフライ	フィン

◆ 4月 はじめて泳法 レッスン表(週替わり)

曜日	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	初めて背泳ぎ	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
	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	初めてバタフライ	初めて平泳ぎ

◆ 4月 初級泳法 レッスン表(池田インストラクター)

曜日	レッスン時間	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

◆ 4月 隔週 レッスン表(カレンダー通り実施致します)

曜日	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	アクアビクス30

◆ 5月 STEPUP レッスン表 レッスン強度 ★☆☆・低 ★★☆☆・中 ★★★★★・高

曜日	レッスン時間	担当	4日(祝)	11日	18日	25日
月	11時15分～12時15分	山田★★★	背泳ぎ	スタート	4泳法	平泳ぎ
			5日(祝)	12日	19日	26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
			6日(祝)	13日	20日	27日
水	11時15分～12時15分	石橋★★★	平泳ぎ	スタート	背泳ぎ	バタフライ
			1日	8日	15日	22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	クロール

◆ 5月 はじめて泳法 レッスン表(週替わり・隔週)

曜日	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	初めてバタフライ	初めて背泳ぎ	初めて平泳ぎ	初めてクロール	
	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	

◆ 5月 初級泳法 レッスン表(池田インストラクター)

曜日	レッスン時間	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	

◆ 5月 隔週レッスン表 (カレンダー通り実施致します)

曜日	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	

◆ 6月 STEPUP レッスン表 レッスン強度 ★☆☆・低 ★★☆☆・中 ★★★★★・高

曜日	レッスン時間	担当	1日	8日	15日	22日	29日
月	11時15分～12時15分	山田★★★	ターン	クロール/背泳ぎ	背泳ぎ/平泳ぎ	スタート	バタフライ
			2日	9日	16日	23日	30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
			3日	10日	17日	24日	
水	11時15分～12時15分	石橋★★★	クロール	平泳ぎ	4泳法	ターン	
			5日	12日	19日	26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	

◆ 6月 はじめて泳法 レッスン表(週替わり・隔週)

曜日	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	初めてプール	初めてバタフライ	初めて背泳ぎ	初めて平泳ぎ	
	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	

◆ 6月 初級泳法 レッスン表(池田インストラクター)

曜日	レッスン時間	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	

◆ 6月 隔週 レッスン表(カレンダー通り実施致します)

曜日	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	