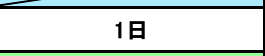
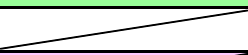
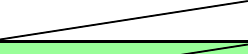
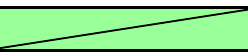
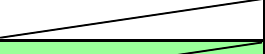
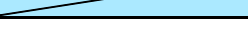


◆ 7月 STEPUP レッスン表 レッスン強度 ★☆☆・低 ★★☆☆・中 ★★★★★・高							
曜日	レッスン時間	担当		6日	13日	20日(祝)	27日
月	11時15分～12時15分	山田★☆☆		クロール	背泳ぎ	バタフライ	スタート
				7日	14日	21日	28日
火	11時15分～12時00分	石橋★☆☆		背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
	19時15分～20時15分	石橋★☆☆		バタフライ	フィン	背泳ぎ	クロール
			1日	8日	15日	22日	29日
水	11時15分～12時15分	石橋★☆☆	クロール	スタート	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ
	 13時00分～13時45分	前川★☆☆	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	ターン	フィン
			3日	10日	17日	24日	31日
金	 11時15分～12時15分	山田★☆☆	4泳法	バタフライ	背泳ぎ/平泳ぎ	クロール	ターン
	19時15分～20時15分	前川★☆☆	平泳ぎ	クロール	フィン	バタフライ	背泳ぎ
◆ 7月 初めて泳法 レッスン表(週替わり)							
曜日	レッスン時間	担当	1週目(7/1)	2週目(7/8)	3週目(7/15)	4週目(7/22)	5週目(7/29)
水	12時20分～12時50分	石橋	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	初めてスタート
	 19時50分～20時35分	有馬	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	初めてバタフライ
◆ 7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(7/2)	2週目(7/9)	3週目(7/16)	4週目(7/23)	5週目(7/30)
木	19時15分～19時45分	池田	初級クロール	初級背泳ぎ	初級平泳ぎ	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
◆ 7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(7/2)	2週目(7/9)	3週目(7/16)	4週目(7/23)	5週目(7/30)
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

◆ 8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	3日	10日	17日	24日	31日
月	11時15分～12時15分	山田★☆☆	平泳ぎ	クロール	休館日	バタフライ	フィン
			4日	11日(祝)	18日	25日	
火	11時15分～12時00分	石橋★☆☆	背泳ぎ	平泳ぎ/バタフライ	4泳法	クロール	
	19時15分～20時15分	石橋★☆☆	クロール	背泳ぎ	スタート	平泳ぎ	
			5日	12日	19日	26日	
水	11時15分～12時15分	石橋★☆☆	ターン	4泳法	平泳ぎ/バタフライ	スタート	
	13時00分～13時45分	前川★☆☆	バタフライ	背泳ぎ	クロール	4泳法	
			7日	14日	21日	28日	
金	11時15分～12時15分	山田★☆☆	フィン	スタート	背泳ぎ	平泳ぎ	
	19時15分～20時15分	前川★☆☆	スタート	平泳ぎ	クロール	ターン	
◆ 8月 初めて泳法 レッスン表(週替わり・隔週)							
曜日	レッスン時間	担当	1週目(8/5)	2週目(8/12)	3週目(8/19)	4週目(8/26)	5週目
水	12時20分～12時50分	石橋	初めてクロール	初めてバタフライ	初めてプール	初めて背泳ぎ	
	19時50分～20時35分	有馬	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	
◆ 8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(8/6)	2週目(8/13)	3週目(8/20)	4週目(8/27)	5週目
木	19時15分～19時45分	池田	初級クロール	初級背泳ぎ	初級平泳ぎ	初級バタフライ	
	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	
◆ 8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(8/6)	2週目(8/13)	3週目(8/20)	4週目(8/27)	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	

◆ 9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		7日	14日	21日(祝)	28日
月	11時15分～12時15分	山田★☆☆		クロール	平泳ぎ	バタフライ	ターン
			1日	8日	15日	22日(祝)	29日
火	11時15分～12時00分	石橋★☆☆	平泳ぎ	スタート	フィン	背泳ぎ	クロール
	19時15分～20時15分	石橋★☆☆	背泳ぎ	バタフライ	ターン	クロール	4泳法
			2日	9日	16日	23日(祝)	30日
水	11時15分～12時15分	石橋★☆☆	バタフライ	背泳ぎ	クロール	4泳法	平泳ぎ
	13時00分～13時45分	前川★☆☆	フィン	スタート	バタフライ	平泳ぎ	クロール/背泳ぎ
			4日	11日	18日	25日	
金	11時15分～12時15分	山田★☆☆	ターン	平泳ぎ	スタート	クロール	
	19時15分～20時15分	前川★☆☆	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ	フィン	
◆ 9月 初めて泳法 レッスン表(週替わり・隔週)							
曜日	レッスン時間	担当	1週目(9/2)	2週目(9/9)	3週目(9/16)	4週目(9/23)	5週目(9/30)
水	12時20分～12時50分	石橋	初めて背泳ぎ	初めてクロール	初めて平泳ぎ	初めてスタート	初めてバタフライ
	19時50分～20時35分	有馬	初めてプール	初めてバタフライ	初めてクロール	初めて背泳ぎ	初めて平泳ぎ
◆ 9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(9/3)	2週目(9/10)	3週目(9/17)	4週目(9/24)	5週目
木	19時15分～19時45分	池田	初級背泳ぎ	初級平泳ぎ	初級バタフライ	初級クロール	
	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	
◆ 9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(9/3)	2週目(9/10)	3週目(9/17)	4週目(9/24)	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	