

◆ 10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		5日	12日(祝)	19日	26日
月	11時15分～12時15分	山田☆☆☆		背泳ぎ	フィン	クロール	平泳ぎ/バタフライ
				6日	13日	20日	27日
火	11時15分～12時00分	石橋☆☆☆		平泳ぎ	クロール	ターン	背泳ぎ
	19時15分～20時15分	石橋☆☆☆		バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
				7日	14日	21日	28日
水	11時15分～12時15分	石橋☆☆☆		クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
	13時00分～13時45分	前川☆☆☆		バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
			2日	9日	16日	23日	30日
金	11時15分～12時15分	山田☆☆☆	バタフライ	スタート	平泳ぎ	4泳法	背泳ぎ
	19時15分～20時15分	前川☆☆☆	平泳ぎ	背泳ぎ	クロール	バタフライ	フィン
◆ 10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(10/7)	2週目(10/14)	3週目(10/21)	4週目(10/28)	
水	12時20分～12時50分	石橋	初めてプール	初めてクロール	初めてバタフライ	初めて背泳ぎ	
	19時50分～20時35分	有馬	初めてプール	初めて背泳ぎ	初めて平泳ぎ	初めてクロール	
◆ 10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(10/1)	2週目(10/8)	3週目(10/15)	4週目(10/22)	5週目(10/29)
木	19時15分～19時45分	池田	初級バタフライ	初級背泳ぎ	初級平泳ぎ	初級クロール	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
◆ 10月 隔週 アクアビクス30/コンディショニング(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(10/1)	2週目(10/8)	3週目(10/15)	4週目(10/22)	5週目(10/29)
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

◆ 11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	2日	9日	16日	23日(祝)	30日
月	11時15分～12時15分	山田☆☆☆	スタート	平泳ぎ	クロール/背泳ぎ	ターン	バタフライ
			3日(祝)	10日	17日	24日	
火	11時15分～12時00分	石橋☆☆☆	平泳ぎ	クロール	フィン	背泳ぎ	
	19時15分～20時15分	石橋☆☆☆	ターン	背泳ぎ/バタフライ	クロール/平泳ぎ	スタート	
			4日	11日	18日	25日	
水	11時15分～12時15分	石橋☆☆☆	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	
	13時00分～13時45分	前川☆☆☆	フィン	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	
			6日	13日	20日	27日	
金	11時15分～12時15分	山田☆☆☆	バタフライ	ターン	クロール	4泳法	
	19時15分～20時15分	前川☆☆☆	背泳ぎ	平泳ぎ	ターン	クロール	
◆ 11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(11/4)	2週目(11/11)	3週目(11/18)	4週目(11/25)	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	初めて背泳ぎ	初めて平泳ぎ	初めてターン	初めてバタフライ	
◆ 11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(11/5)	2週目(11/12)	3週目(11/19)	4週目(11/26)	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	初級平泳ぎ	
	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	
◆ 11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(11/5)	2週目(11/12)	3週目(11/19)	4週目(11/26)	5週目
木	12時45分～13時15分	山田	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	

◆ 12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	28日
月	11時15分～12時15分	山田☆☆☆		平泳ぎ	4泳法	バタフライ	背泳ぎ
			1日	8日	15日	22日	29日
火	11時15分～12時00分	石橋☆☆☆	平泳ぎ	クロール	スタート	背泳ぎ	4泳法
	19時15分～20時15分	石橋☆☆☆	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	4泳法	バタフライ
			2日	9日	16日	23日	30日
水	11時15分～12時15分	石橋☆☆☆	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	休館日
	13時00分～13時45分	前川☆☆☆	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	スタート	休館日
			4日	11日	18日	25日	
金	11時15分～12時15分	山田☆☆☆	背泳ぎ	スタート	クロール	ターン	
	19時15分～20時15分	前川☆☆☆	4泳法	フィン	バタフライ	ターン	
◆ 12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(12/2)	2週目(12/9)	3週目(12/16)	4週目(12/23)	5週目(12/30)
水	12時20分～12時50分	石橋	初めてプール	初めて平泳ぎ	初めてターン	初めてクロール	休館日
	19時50分～20時35分	有馬	初めてバタフライ	初めてスタート	初めて平泳ぎ	初めてクロール	休館日
◆ 12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(12/3)	2週目(12/10)	3週目(12/17)	4週目(12/24)	5週目(12/31)
木	19時15分～19時45分	池田	初級背泳ぎ	初級バタフライ	初級クロール	初級背泳ぎ	休館日
	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	休館日
◆ 12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(12/3)	2週目(12/10)	3週目(12/17)	4週目(12/24)	5週目(12/31)
木	12時45分～13時15分	山田	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	休館日