

## 9月 Speed & Long レッスンメニュー

			5日	12日	19日	26日	
火	Speed & Long 19:15~20:15	Speed 武内	クロール バタフライ	背泳ぎ 平泳ぎ	クロール バタフライ	背泳ぎ 平泳ぎ	X
		Long 石橋	クロール	平泳ぎ	クロール	平泳ぎ	
			7日	14日	21日	28日	
木	Speed & Long 11:30~12:30	Speed 石橋	背泳ぎ 平泳ぎ	クロール バタフライ	背泳ぎ 平泳ぎ	クロール バタフライ	X
		Long 武内	クロール	平泳ぎ	クロール	平泳ぎ	

## 9月 STEP UP 週替わり レッスンメニュー

			2日	9日	16日	23日	30日
土	STEP UP 15:00~15:45	川瀬	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ

## 7月~9月 隔週レッスンメニュー ※カレンダー通り行います

			第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週目
火	フィン/スタートターン 12:00~12:30	石橋	フィン	スタート・ターン	フィン	スタート・ターン	フィン
			第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週目
金	フィン/スタートターン 20:30~21:00	武内	フィン	スタート・ターン	フィン	スタート・ターン	フィン
			第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週目
木	アクアビクス30/ コンディショニング 12:45~13:15	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