

11月 Speed & Long レッスンメニュー

			2日	9日	16日	23日	30日
木	Speed & Long 11:30~12:30	Speed 山田	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	背泳ぎ 平泳ぎ
		Long 石橋	クロール	平泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール

11月 STEP UP 週替わり レッスンメニュー

			4日	11日	18日	25日	
土	STEP UP 15:00~16:00	川瀬	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	X

10月~12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 13:45~14:15	山田	フィン	スタート・ターン	フィン	スタート・ターン	フィン
金	Speed & Long 19:15~20:15	スタッフ	Long クロール	Speed クロール・バタフライ	Long 平泳ぎ	Speed 背泳ぎ・平泳ぎ	Long クロール
金	フィン/スタートターン 21:00~21:30	スタッフ	フィン	スタート・ターン	フィン	スタート・ターン	フィン