

1月 Speed & Long レッスンメニュー

			4日	11日	18日	25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	X
		Long 石橋	クロール	平泳ぎ	クロール	平泳ぎ	

1月 STEP UP 週替わり レッスンメニュー

			6日	13日	20日	27日	
土	STEP UP 15:00~16:00	川瀬	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	X

1月~3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
			第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週目
金	Speed & Long 19:15~20:15	武内	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