

7月 Speed&Long レッスンメニュー

			5日	12日	19日	26日
木	Speed & Long 11:30-12:30	石橋	SPEED	LONG	SPEED	LONG
			バタフライ クロール	クロール (平泳ぎ)	背泳ぎ 平泳ぎ	平泳ぎ (クロール)
			6日	13日	20日	27日
金	Speed & Long 19:15~20:15	武内	LONG	SPEED	LONG	SPEED
			クロール (平泳ぎ)	バタフライ クロール	平泳ぎ (クロール)	背泳ぎ 平泳ぎ

7月 STEP UP 週替わり レッスンメニュー

			7日	14日	21日	28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

7月~9月 隔週レッスンメニュー ※カレンダー通りに行います

			1週目	2週目	3週目	4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
			1週目	2週目	3週目	4週目
金	スタート&ターン/フィン 20:30~21:00	武内	スタート&ターン	フィン	スタート&ターン	フィン