スタッフオリジナル30内容

	時間	レッスン	2日	9日	16日	23日	30日
月	11:40～12:10	スタッフオリジナル30	TAIKAN	ボディパンプ	エアロビクス入門	ボディパンプ	歌謡ヒットダンス

週替わりスイム内容

	時間	レッスン	3日	10日	17日	24日	
火	19:00～19:30	週替わりスイム	祝日	はじめてバタフライ	はじめてクロール	はじめて平泳ぎ	
	時間	レッスン	4日	11日	18日	25日	
水	14:40～15:10	週替わりスイム	はじめて背泳ぎ	はじめてクロール	はじめて背泳ぎ	はじめてバタフライ	
	時間	レッスン	6日	13日	20日	27日	
金	14:30～15:00	週替わりスイム	はじめてクロール	はじめて平泳ぎ	はじめてバタフライ	はじめて背泳ぎ	
	15:10～15:40	週替わりスイム	はじめて背泳ぎ	はじめてバタフライ	はじめて平泳ぎ	はじめてクロール	
	時間	レッスン	7日	14日	21日	28日	
土	14:40～15:10	週替わりスイム	はじめて平泳ぎ	はじめて背泳ぎ	はじめてバタフライ	はじめてクロール	