

スタッフオリジナル30内容

	時間	レッスン	1日	8日	15日	22日	29日
月	11:40~12:10	スタッフオリジナル30	TAIKAN	エアロビクス 入門	エアロビクス 入門	歌謡 ヒットダンス	歌謡 ヒットダンス

週替わりスイム内容

	時間	レッスン	2日	9日	16日	23日	30日
火	19:00~19:30	週替わりスイム	はじめて 背泳ぎ	はじめて 平泳ぎ	はじめて クロール	はじめて バタフライ	はじめて クロール
	時間	レッスン	3日	10日	17日	24日	
水	14:40~15:10	週替わりスイム	はじめて クロール	はじめて 背泳ぎ	はじめて 平泳ぎ	はじめて バタフライ	
	時間	レッスン	5日	12日	19日	26日	
金	14:30~15:00	週替わりスイム	はじめて 平泳ぎ	はじめて クロール	はじめて クロール	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 平泳ぎ	はじめて バタフライ	はじめて クロール	
	時間	レッスン	6日	13日	20日	27日	
土	14:40~15:10	週替わりスイム	はじめて バタフライ	はじめて 平泳ぎ	はじめて 背泳ぎ	はじめて クロール	