

スタッフオリジナル30内容

	時間	レッスン	5日	12日	19日	26日	
月	11:40～12:10	スタッフオリジナル30	TAIKAN	ボディパンプ	歌謡 ヒットダンス	ボディパンプ	

週替わりスイム内容

	時間	レッスン		6日	13日	20日	27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
	時間	レッスン		7日	14日	21日	28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 バタフライ	はじめて 背泳ぎ	はじめて クロール
	時間	レッスン	2日	9日	16日	23日	30日
金	14:30～15:00	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 クロール	はじめて バタフライ	はじめて 平泳ぎ
	15:10～15:40	週替わりスイム	はじめて クロール	はじめて バタフライ	はじめて 背泳ぎ	はじめて 平泳ぎ	はじめて クロール
	時間	レッスン	3日	10日	17日	24日	31日
土	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 バタフライ	はじめて 平泳ぎ	はじめて 背泳ぎ