

スタッフオリジナル30内容

	時間	レッスン	7日	14日	21日	28日	
月	11:40～12:10	スタッフオリジナル30	ボディパンプ	TAIKAN	ボディパンプ	TAIKAN	

週替わりスイム内容

	時間	レッスン	1日	8日	15日	22日	29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	祝日	はじめて クロール
	時間	レッスン	2日	9日	16日	23日	30日
水	14:40～15:10	週替わりスイム	はじめて 平泳ぎ	はじめて バタフライ	はじめて 背泳ぎ	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	
金	14:30～15:00	週替わりスイム	はじめて バタフライ	はじめて 背泳ぎ	はじめて クロール	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 平泳ぎ	はじめて バタフライ	はじめて 背泳ぎ	
	時間	レッスン	5日	12日	19日	26日	
土	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	