

スタッフオリジナル30内容

	時間	レッスン	6日	13日	20日	27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	ボディパンプ	ボディ コンバット

週替わりスイム内容

	時間	レッスン		7日	14日	21日	28日
火	19:00~19:30	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 背泳ぎ
	時間	レッスン	1日	8日	15日	22日	29日
水	14:40~15:10	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	はじめて クロール
	時間	レッスン	3日	10日	17日	24日	31日
金	14:30~15:00	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 バタフライ
	15:10~15:40	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 平泳ぎ	はじめて バタフライ	はじめて 平泳ぎ
	時間	レッスン	4日	11日	18日	25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 クロール	