

水泳ワンポイントレッスン 1月

日にち	曜日	内容	時間	時間配分
12	金	水中運動	15:10~15:40	30分
		個別レッスン	15:40~16:50	70分

日にち	曜日	内容	時間	時間配分
19	金	個別レッスン	15:10~16:50	100分

日にち	曜日	内容	時間	時間配分
25	木	水中運動	15:10~15:40	30分
		個別レッスン	15:40~16:50	70分

水泳ワンポイントレッスン

2月

日にち	曜日	内容	時間	時間配分
2	金	個別レッスン	15:10~16:50	100分

日にち	曜日	内容	時間	時間配分
9	金	水中運動	15:10~15:40	30分
		個別レッスン	15:40~16:50	70分

日にち	曜日	内容	時間	時間配分
16	金	個別レッスン	15:10~16:50	100分

日にち	曜日	内容	時間	時間配分
23	金	個別レッスン	15:10~16:00	50分
		飛込み・ターン練習	16:00~16:50	50分

水泳ワンポイントレッスン 3月

日にち	曜日	内容	時間	時間配分
2	金	個別レッスン	15:10~16:50	100分

日にち	曜日	内容	時間	時間配分
9	金	水中運動	15:10~15:40	30分
		個別レッスン	15:40~16:50	70分

日にち	曜日	内容	時間	時間配分
16	金	個別レッスン	15:10~16:50	100分

日にち	曜日	内容	時間	時間配分
23	金	水中運動	15:10~15:40	30分
		個別レッスン	15:40~16:50	70分