

メンバーズレッスン表

	月	火	木	金	土
10:30 ～11:00	はじめて 平泳ぎ		はじめて 背泳ぎ		
11:00 ～11:30	きれいに 平泳ぎ	スタート・ターン	きれいに 背泳ぎ	アクアヒート	
11:30 ～12:00	NEWテクニカル 平泳ぎ	はじめの一步	NEWテクニカル 背泳ぎ	立泳ぎ 横泳ぎ	12:05～
12:00 ～12:45		アクアビクス		アクアビクス	アクア Zumba®
13:00 ～13:30		はじめて クロール		はじめて バタフライ	～12:50
13:30 ～14:00	ミット ウォーキング	きれいに クロール	ボールde 水中体操	きれいに バタフライ	
14:00 ～14:30	アクア ジョガービクス ＜ダイバザプール＞	NEWテクニカル クロール	パドルグローブ スイム	NEWテクニカル バタフライ	18:30～19:30
19:00 ～19:30	ワンポイント アドバイス	リズムアクア ウォーキング	ミットアクア	ワンポイント アドバイス	マスタース
20:30 ～21:00	中止				

実施期間：緊急事態宣言期間中

※レッスンの参加人数に応じて複数コースを使用する場合がございますのでご了承ください

「緊急事態宣言」発出に伴う メンバーズレッスン変更点

- 緊急事態宣言期間中の夜のメンバーズレッスン時間は
19:00~19:30になります
- 泳法レッスンは「ワンポイントアドバイス」に
変更になります