

# スイムメンバーズレッスン10月～12月スケジュール表

	月	火	木	金	土
10:30 ～11:00	はじめて 背泳ぎ	はじめて バタフライ	はじめて 平泳ぎ	はじめて クロール	
11:00 ～11:30	きれいに 背泳ぎ	きれいに バタフライ	きれいに 平泳ぎ	きれいに クロール	12:05～
11:30 ～12:00	テクニカル 背泳ぎ	テクニカル バタフライ	テクニカル 平泳ぎ	テクニカル クロール	アクアZUMBA
12:00 ～12:45		アクアピクス		アクアピクス	～12:50
13:00 ～13:30					
13:30 ～14:00	アクアストレッチ	パドルグローブ スイム	スタート・ターン	アクアヒート	
14:00 ～14:30	はじめの一步	立泳ぎ 横泳ぎ	ポールde 水中体操	ウェストシェイプ エクササイズ	18:30～19:30
20:00 ～20:30	はじめて 背泳ぎ	はじめて クロール	ミットアクア	アクア ジョガーピクス <ダイビングプール>	マスターズ
20:30 ～21:00	きれいに 背泳ぎ	きれいに クロール	ウェープリング ストレッチ	ミット ウォーキング	

**今期のおすすめレッスン**  
**はじめの一步**  
**はじめて泳ぐ方限定！**  
**水慣れ～バタ足までを**  
**ご指導いたします**

○部分は、下記のレッスン時間・内容となります。  
 15:00～15:30 ワンポイントアドバイス  
 15:30～16:00 ワンポイントアドバイス  
 □部分のレッスンはございません

## 【10月】

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## 【11月】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## 【12月】

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※プログラム内容・強度は、裏面をご覧ください