

スイムメンバーズレッスン1月～3月スケジュール表

	月	火	木	金	土
10:30 ～11:00	はじめて 平泳ぎ	はじめて クロール			
11:00 ～11:30	きれいに 平泳ぎ	きれいに クロール	パドルグローブ スイム	ウェストシェイプ エクササイズ	12:05～
11:30 ～12:00	テクニカル 平泳ぎ	テクニカル クロール	リズムアクア ウォーキング	スタート・ターン	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			はじめて バタフライ	はじめて 背泳ぎ	
13:30 ～14:00	アクア ジョガーピクス <ダイナミック>	はじめの一步	きれいに バタフライ	きれいに 背泳ぎ	
14:00 ～14:30	立泳ぎ 横泳ぎ	ダンベル水中運動	テクニカル バタフライ	テクニカル 背泳ぎ	18:30～19:30
20:00 ～20:30	アクアヒート	はじめて バタフライ	ミットアクア	はじめて 平泳ぎ	マスターズ
20:30 ～21:00	アクアストレッチ	きれいに バタフライ	ボールde 水中体操	きれいに 平泳ぎ	

今期のおすすめレッスン

夜のメンバーズレッスン再開！

20:00～21:00
レッスン再開しております
お待ちしております！

○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

【1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					

【2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					

【3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