

## スイムメンバーズレッスン4月～6月スケジュール表

	月	火	木	金	土
10:30 ～11:00			はじめて バタフライ	はじめて 背泳ぎ	
11:00 ～11:30	アクアヒート	スタート・ターン	きれいに バタフライ	きれいに 背泳ぎ	12:05～
11:30 ～12:00	立泳ぎ 横泳ぎ	アクア ジョカーピクス <デジタル>	テクニカル バタフライ	テクニカル 背泳ぎ	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 クロール	はじめて 平泳ぎ			
13:30 ～14:00	きれいに クロール	きれいに 平泳ぎ	パドルグローブ スイム	シュノーケリング	
14:00 ～14:30	テクニカル クロール	テクニカル 平泳ぎ	ウェーブリング ストレッチ	はじめの一步	18:30～19:30
20:00 ～20:30	はじめて 背泳ぎ	リズムアクア ウォーキング	ミットアクア	はじめて クロール	マスターズ
20:30 ～21:00	きれいに 背泳ぎ			きれいに クロール	

**今期のおすすめレッスン  
シュノーケリング！**  
**道具の使い方からレッスンします**  
 ※シュノーケル・マスクの貸し出しは行いません  
 ご持参の上、ご参加ください

○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

### 【4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

### 【5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				

### 【6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		

※プログラム内容・強度は、裏面をご覧ください