

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
11:00 ～11:30	テクニカル クロール・背泳ぎ	はじめて バタフライ	テクニカル バタフライ・平泳ぎ	はじめて 平泳ぎ	12:05～
11:30 ～12:00	スタート・ターン	きれいに バタフライ	リズムアクア ウォーキング	きれいに 平泳ぎ	アクアZUMBA
12:00 ～12:45		アクアピクス		アクアピクス	～12:50
13:30 ～14:00	はじめて クロール	立泳ぎ 横泳ぎ	はじめて 背泳ぎ	はじめの一步	
14:00 ～14:30	きれいに クロール	アクアヒート	きれいに 背泳ぎ	アクア ジョガーピクス <デジタル>	18:30～19:30
20:00 ～20:30	リズムアクア ウォーキング	はじめて クロール	ミットアクア	はじめて 背泳ぎ	マスタース
20:30 ～21:00		きれいに クロール		きれいに 背泳ぎ	

今期のおすすめレッスン

テクニカル泳法レッスン
レベルアップを目指して
細かいテクニックを
練習していきます！

※テクニカル泳法レッスンにご参加されていた方は
テクニカルレッスンにご参加ください

○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

【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