スイムメンバーズレッスン1月~3月スケジュール表

			173 07	3 V V D —	
	月	火	木	金	土
11:00	ミットウォーキング	はじめて クロール	はじめて 平泳ぎ	テクニカル クロール・背泳ぎ	
~11:30		90-10	干办仓		12:05~
11:30	テクニカル	きれいに	きれいに	はじめの一歩	アクアZUMBA
~12:00	バタフライ・平泳ぎ	クロール	平泳ぎ		
12:00		NEW パワーアクア 1月:ミットアクア		アクアピクス	~12:50
~12:45		2月:ヌードルファン! 3月:ミットアクア		, , , , , ,	
13:30	立泳ぎ	はじめて	ボールde	はじめて	
~14:00	横泳ぎ	背泳ぎ	水中体操	バタフライ	
14:00	パドルグローブ	きれいに	スタート・ターン	きれいに	
~14:30	スイム	背泳ぎ	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	バタフライ	18:30~19:30
20:00	はじめて	リズムアクア	NEW ヌードルファン!	はじめて	
~20:30	平泳ぎ	ウォーキング	X 1900770!	バタフライ	マスターズ
20:30	きれいに			きれいに	429-2
~21:00	平泳ぎ			バタフライ	

今期のおすすめレッスン

パワーアクア ヌードルファン!

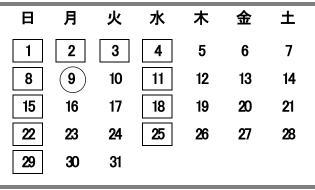
アイテムを使用したアクアを お楽しみください!

○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

【1月】



【2月】

1 2	/3 /					
B	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	2 5
26	27	28				

【3月】

B	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	