

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
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	12:05～
～11:30					
11:30	テクニカル バタフライ・平泳ぎ	きれいに クロール	きれいに 平泳ぎ	はじめの一步	アクアZUMBA
～12:00					
12:00		NEW パワーアクア 1月:ミットアクア 2月:ヌードルファン! 3月:ミットアクア		アクアピクス	～12:50
～12:45					
13:30	立泳ぎ 横泳ぎ	はじめて 背泳ぎ	ポールde 水中体操	はじめて バタフライ	
～14:00					
14:00	バドルグローブ スイム	きれいに 背泳ぎ	スタート・ターン	きれいに バタフライ	18:30～19:30
～14:30					
20:00	はじめて 平泳ぎ	リズムアクア ウォーキング	NEW ヌードルファン!	はじめて バタフライ	マスターズ
～20:30					
20:30	きれいに 平泳ぎ			きれいに バタフライ	
～21:00					

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】

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