

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	はじめの一步	はじめて クロール	立ち泳ぎ 横泳ぎ	はじめて パタフライ	
11:30 ～12:00	アクアヒート	きれいに クロール	ウェーブリング ストレッチ	きれいに パタフライ	
12:00 ～12:45		パワーアクア 10月:ヌードルファン 11月:ミットアクア 12月:ヌードルファン		アクアピクス	12:05～12:50 アクア ZUMBA®
13:30 ～14:00	はじめて 背泳ぎ	テクニカル パタフライ・平泳ぎ	はじめて 平泳ぎ	スタート・ターン	
14:00 ～14:30	きれいに 背泳ぎ	水中ウォーキング	きれいに 平泳ぎ	テクニカル クロール・背泳ぎ	
20:00 ～20:30	ダンベル水中運動	はじめて クロール	ヌードルファン!	はじめて 背泳ぎ	18:30～19:30 マスターズ
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

水中ウォーキング

**夏で疲労した身体を
ゆっくり歩きながら
ほぐしましょう**

△の日は、夜のレッスンはございません

□の日は、終日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