

スイムメンバーズレッスン7月～9月スケジュール表

	月	火	木	金	土
11:00 ～11:30	はじめて 平泳ぎ	シュノーケリング	リズムアクア ウォーキング	テクニカル バタフライ・平泳ぎ	
11:30 ～12:00	きれいに 平泳ぎ	スタート・ターン	テクニカル クロール・背泳ぎ	ウェーブリング ストレッチ	
12:00 ～12:45		アクアピクス		アクアピクス	12:05～12:50 アクア ZUMBA®
13:30 ～14:00	はじめの一歩	はじめて クロール	はじめて 背泳ぎ	はじめて バタフライ	
14:00 ～14:30	ミットウォーキング	きれいに クロール	きれいに 背泳ぎ	きれいに バタフライ	
20:00 ～20:30	ウェーブリング ストレッチ	はじめて 平泳ぎ	ヌードルファン！	はじめて バタフライ	18:30～19:30 マスターズ
20:30 ～21:00		きれいに 平泳ぎ		きれいに バタフライ	



今期のおすすめレッスン

ウェーブリングストレッチ (月曜日・金曜日)

水中は陸上よりも関節可動域が広がり、
ストレッチ効果がUP！
ぜひご参加ください



△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

【7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			

【8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

【9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