

# 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	スタート・ターン	はじめて バタフライ	アクアヒート	はじめて 平泳ぎ	
11:30 ～12:00	<b>NEW</b> ヌードル ウォーキング	きれいに バタフライ	アクアストレッチ	きれいに 平泳ぎ	
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	はじめの一步	ウェーブリング ストレッチ	はじめて クロール	はじめて 背泳ぎ	
14:00 ～14:30	テクニカル クロール・背泳ぎ	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 背泳ぎ	
20:00 ～20:30	はじめて クロール	はじめて 背泳ぎ	アクアピクス	ダンベル水中運動	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

## ヌードルウォーキング (月曜日11:30～)

今期からのNEWプログラム!

アクアヌードルの浮力を  
使って、筋力アップや  
リラクゼーション効果が  
期待できます♪



△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