

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 ～11:30	テクニカル パタフライ・平泳ぎ	はじめて クロール	はじめて 背泳ぎ	パドルグローブ スイム	
11:30 ～12:00	ミット ウォーキング	きれいに クロール	きれいに 背泳ぎ	ボール de 水中運動	
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	はじめて 平泳ぎ	はじめて パタフライ	ヌードル ウォーキング	スタート・ターン	
14:00 ～14:30	きれいに 平泳ぎ	きれいに パタフライ	はじめの一步	テクニカル クロール・背泳ぎ	
20:00 ～20:30	ヌードル ウォーキング	はじめて パタフライ	ミットアクア	はじめて 平泳ぎ	18:30～19:30 マスターズ
20:30 ～21:00		きれいに パタフライ		きれいに 平泳ぎ	



今期のおすすめレッスン

パドルグローブスイム

水泳の推進力は「手のかき」が
最も重要！

上手なかき方を
習得しましょう！



△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

【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