

スイムメンバーズレッスン4月～6月スケジュール表

	月	火	木	金	土
11:00 ～11:30	はじめて バタフライ	ヌードル ウォーキング	はじめて 平泳ぎ	シュノーケリング	
11:30 ～12:00	きれいに バタフライ	スタート・ターン	きれいに 平泳ぎ	ウェーブリング ストレッチ	
12:00 ～12:45		アクアビクス		アクアビクス	12:05～12:50 アクア ZUMBA®
13:30 ～14:00	リズムアクア ウォーキング	はじめて 背泳ぎ	テクニカル クロール・背泳ぎ	はじめて クロール	
14:00 ～14:30	はじめの一步	きれいに 背泳ぎ	アクアヒート	きれいに クロール	
20:00 ～20:30	はじめて 背泳ぎ	はじめて クロール	ヌードルファン！	リズムアクア ウォーキング	18:30～19:30 マスターズ
20:30 ～21:00	きれいに 背泳ぎ	きれいに クロール			



今期のおすすめレッスン

アクアヒート

HIITトレーニングの
(短時間・高強度)

水中バージョン！

基礎代謝を向上させ、
脂肪燃焼しやすい体を
手に入れましょう！



△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

【6月】

【4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			

【5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

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