

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 クロール	はじめて 平泳ぎ	はじめの一步	はじめて 背泳ぎ	
11:30 ～12:00	きれいに クロール	きれいに 平泳ぎ	ミットウォーキング	きれいに 背泳ぎ	
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	テクニカル クロール・背泳ぎ	シュノーケリング	はじめて パタフライ	スタート・ターン	
14:00 ～14:30	ダンベル水中運動	ヌードルウォーキング	きれいに パタフライ	アクアストレッチ	
20:00 ～20:30	はじめて 平泳ぎ	ボール de 水中運動	アクアビクス	はじめて パタフライ	18:30～19:30 マスターズ
20:30 ～21:00	きれいに 平泳ぎ			きれいに パタフライ	



今期のおすすめレッスン

アクア ZUMBA®
(土曜日)

ラテンの音楽に合わせて
水中でステップ♪

シェイプアップも効果抜群!



△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 31	25	26	27	28	29	30

【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