

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	ミットウォーキング	パドルグローブスイム	はじめて クロール	ダンベル水中運動	
11:30 ～12:00	はじめの一步	アクアストレッチ	きれいに クロール	NEW! はじめて スタート・ターン	
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 背泳ぎ	はじめて バタフライ	テクニカル クロール・背泳ぎ	はじめて 平泳ぎ	
14:00 ～14:30	きれいに 背泳ぎ	きれいに バタフライ	リズムアクア ウォーキング	きれいに 平泳ぎ	
20:00 ～20:30	ダンベル水中運動	はじめて 背泳ぎ	ミットアクア	はじめて クロール	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

はじめてスタート・ターン
(金曜日11:30～)

今期からのNEWプログラム!

スタート・ターンの初歩レッスンです



タッチターン、水中スタートが
スムーズにできることを
目指します!



△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 30	24	25	26	27	28	29

【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