

# 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	パドルグローブ スイム	ミット ウォーキング	はじめて 背泳ぎ	ヌードル ウォーキング	
11:30 ～12:00	リズムアクア ウォーキング	テクニカル クロール・背泳ぎ	きれいに 背泳ぎ	はじめの一歩	
12:00 ～12:45		アクアピクス	アクア ZUMBA®	アクアピクス	
13:30 ～14:00	はじめて 平泳ぎ	はじめて クロール	はじめて スタート・ターン	はじめて バタフライ	
14:00 ～14:30	きれいに 平泳ぎ	きれいに クロール	ダンベル水中運動	きれいに バタフライ	
20:00 ～20:30	はじめて バタフライ	はじめて 平泳ぎ	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 バタフライ	きれいに 平泳ぎ			



今期のおすすめレッスン

**アクアズンバ®**

今期より平日開催となりました！

アクアプログラムは45分の

有酸素運動です！

アクアで冬を

乗り切りましょう！



△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