

# 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	はじめて 平泳ぎ	ボール de 水中運動	シュノーケリング	
11:30 ～12:00	きれいに バタフライ	きれいに 平泳ぎ	スタート・ターン	ミット ウォーキング	
12:00 ～12:45		アクアピクス	アクア ZUMBA®	アクアピクス	
13:30 ～14:00	テクニカル クロール・背泳ぎ	ウェープリング ストレッチ	はじめて 背泳ぎ	はじめて クロール	
14:00 ～14:30	リズムアクア ウォーキング	はじめの一步	きれいに 背泳ぎ	きれいに クロール	
20:00 ～20:30	はじめて クロール	シュノーケリング	アクアピクス	はじめて 背泳ぎ	18:30～19:30 マスターズ
20:30 ～21:00	きれいに クロール			きれいに 背泳ぎ	



今期のおすすめレッスン

**スタート・ターン**

クイックターン・個人メドレーターン  
飛び込み動作を練習します！  
各月の最終週にはタイムも

計測します ✨

新しいチャレンジにぜひ  
ご参加ください



△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

## 【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 31	25	26	27	28	29	30

## 【6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