スイムスケジュール

2021．4～

月	火	水	木	金	土	日
10：30～11：00 楽しく ウォーキング	10：30～11：00 アクアビクス	10：30～10：45 流水ウォーキング （15分）	10：30～11：00 トーク＆ストレッチ	10：30～11：00 アクアビクス	10：30～11：00 ボディシェイプ	
11：00～11：30 バレーMAX （３０分）	11：10～11：40 平泳ぎ ★☆	11：00～11：30 アクアビクス	11：00～11：30 スタートスイム ☆	11：10～11：40 背泳ぎ ★	11：00～11：30 はじめてスイミング 🔰☆ 	
13：30～14：00 フリースイム ★★	13：30～14：00 スタートスイム ☆	13：30～14：00 はじめてスイミング 🔰☆	13：30～14：00 マスターズ ★★★	13：30～14：00 リクエスト ☆～★★★	13：30～14：00 週替わり4種目	
14：00～14：30 楽しく ウォーキング 	14：05～14：35 アクアビクス	14：00～14：30 ボディシェイプ	14：00～14：30 バレーMAX （３０分） 	14：05～14：35 アクアビクス	14：00～14：15 水中バレー （１５分） 18：30～19：00 アクアビクス 	
20：00～20：30 リクエスト ☆～★★★	20：00～20：30 リクエスト ☆～★★★		20：00～20：30 リクエスト ☆～★★★	20：00～20：30 リクエスト ☆～★★★		

レベル

- はじめてスイミング 🔰☆
- スタートスイム ☆
- クロール ★
- 背泳ぎ ★
- 平泳ぎ ★☆
- フリースイム ★★
- マスターズ ★★★
- リクエスト ☆～★★★

姶良アスリー