スイムスケジュール

2021.5～

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	10：30～10：50 流水ウォーキング (20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 クロール ☆	11：00～11：15 水中バレー （１５分）	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 週替わり４種目	13：45～14：15 アクアビクス	
14：05～14：35 アクアビクス	14：00～14：30 バレーMAX （３０分）	14：00～14：30 ボディシェイプ	14：00～14：30 楽しく ウォーキング	14：00～14：30 バレーMAX （３０分）		
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