スイムスケジュール

2021.10~

月	火	水	木	金	土	レベル
						はじめてスイミング
10:30~11:00	10:30~11:00	10:30~11:00		10:30~11:00	10:30~11:00	<mark>∀</mark> ☆
アクアビクス	ボディシェイプ	トーク&ストレッチ	坐しく ウォーキング	アクアビクス	ボディシェイプ	スタートスイム
11:05,11:25	11:00~11:30 はじめてスイミング	11:00~11:30 平泳ぎ		11:05~11:35	11:00~11:30 背泳ぎ	*
クロール		#冰c ★☆	が中バレー (15分)	リクエスト	●がら	クロール
☆				☆∼★★★		*
						背泳ぎ
						X
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 平泳ぎ	13:30~14:00	平泳ぎ ★☆
**	\Rightarrow	☆	***	**	週替わり4種目	
14:05~14:35		14 : 00〜14 : 30 ボディシェイプ	14:00~14:30 水中バレー	14:00~14:30 トーク&ストレッチ	☆∼★★★	フリースイム ★★
アクアビクス	(30分)	ルティジエイン	(30分)	トーク&ストレッチ		マスターズ

						リクエスト
			13			☆∼★★★
						週替わり4種目
20:00~20:30	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		☆~★★★
☆~★★★	☆~★★★		☆~★★ ★	☆∼★★★		
						始良アスリー