スイムスケジュール

2022. 1～

月	火	水	木	金	土	日
10：30～11：00 楽しく ウォーキング	10：30～11：00 水中バレー	10：30～10：50 流水ウォーキング （20分）	10：30～11：00 アクアビクス	10：30～11 ：00 ボディシェイプ	10：30～11 ：00 水中バレー	
11：05～11：35 はじめてスイミング 🔰☆	11：00～11：30 クロール ★	11：00～11：30 週替わり４種目	11：00～11：30 水中バレー	11：05～11：35 リクエスト ☆～★★★	11：00～11：30 スタートスイム ☆	
13：30～14：00 フリースイム ★★	13：30～14：00 平泳ぎ ★☆	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 スタートスイム ☆	13：30～14：00 週替わり４種目	
14：05～14：35 アクアビクス	14：00～14：30 水中バレー	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		
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 ☆～★★★
- 週替わり４種目
- 姶良アスリー