

楽しく！  
泳ぎましょう★



# メルヘン川内 成人レッスンスケジュール

令和5年 8月 1日(火)から  
令和5年 11月29日(水)まで

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11:00~11:20 ウォーキング ★	11:00~12:00 スイム 強化編	11:00~12:00 アクア&スイム	11:00~12:00 週替わり4泳法	11:00~11:20 ウォーキング ★	10:00~10:30 ウォーキング
11:20~12:00 スイム 応用編 ★	★★★	★★★ ♪前半20分音楽に合わせて動くエクササイズです！	★~★★★★	11:20~12:00 スイム 基礎編 ★★★	★★★
14:00~14:40 ウォーキング ★ 水中バレー ★★	14:00~14:40 ウォーキング ★★★	14:00~14:40 ウォーキング ※道具使用 ★★★	14:00~14:40 ウォーキング ★★★	14:00~14:25 アクアピクス ★★★ ♪音楽に合わせて動くエクササイズです！	[レッスン表の見方] ★ 軽度負荷のレッスンになっています。初心者の方にも基礎をもう一度！という方にもおススメです！
14:45~15:15 平泳ぎ・バタフライ ★★★	14:45~15:15 週替わり4泳法 ★~★★★★	14:45~15:15 スイム 応用編 ★★★	14:45~15:15 スイム 基礎編 ★	14:35~15:00 クロール・背泳ぎ ★★★	★★★ 中等度負荷のレッスンになっています。ワンステップ上を目指して、応用の動きを行います！
20:00~20:30 スイム インターバル編 ★~★★★★	20:00~20:30 スイム 基礎編 ★	20:00~20:30 スイム 強化編 ★★★	フリースイム ※プログラムはありません。お客様のペースでスイム・ウォーキングをお楽しみください。	20:00~20:30 スイム 応用編 ★★★	★~★★★★ ☆~☆☆☆の強度を交えたレッスンとなります。無理な自身の体力に合った泳ぎを身につけましょう！！