スイムスケジュール

2023. 9～

月	火	水	木	金	土	日
10：30～11：00 はじめてスイミング ☆	10：30～11：00 楽しく ウォーキング	10：30～10：50 流水ウォーキング （20分）	10：30～11：00 ボディシェイプ	10：30～11：00 アクアビクス	10：30～11：00 水中バレー	
11：00～11：30 アクアビクス	11：00～11：30 クロール・背泳ぎ ★～★☆	11：00～11：30 週替わり４種目 ☆～★★★	11：00～11：30 水中バレー	11：00～11：30 平・バタ ★☆～★★	11：00～11：30 はじめてスイミング ☆	
13：30～14：00 リクエスト ☆～★★★	13：30～14：00 はじめてスイミング ☆	13：30～14：00 週替わり４種目 ☆～★★★	13：30～14：00 はじめてスイミング ☆	13：30～14：00 スイムMAX ★★	13：30～14：00 週替わり４種目 ☆～★★★	
14：00～14：30 水中バレー	14：00～14：30 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 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 水中バレー	20：00～20：30 リクエスト ☆～★★★		

レベル

はじめてスイミング ☆
クロール・背泳ぎ ★～★☆
平・バタ ★☆～★★
スイムMAX ★★
リクエスト ☆～★★★
週替わり４種目 ☆～★★★
姶良アスリー