

泳いで、寒さを  
吹き飛ばしましょう！



# メルヘン川内 成人レッスンスケジュール

令和5年 12月 1日(金)から  
令和6年 3月30日(土)まで

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11:00~11:25 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	11:00~11:25 ウォーキング ★	10:00~10:30 ウォーキング
11:25~12:00 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！	★~★★★★	11:25~12:00 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 メです！
14:45~15:15 バタフライ・背泳ぎ ★★	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 平泳ぎ・クロール ★★	★★ 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 ★★	★★★ 高度負荷のレッスンになってい ます。たくさん燃焼しスッキリ した気持ちで元気な身体を作り ましょう！！  ★~★★★★ ☆~☆☆☆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！！