スイムスケジュール

2024.05～

月	火	水	木	金	土	日
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＆ リラクゼーション	10：30～11：00 楽しく ウォーキング	10：30～11：00 アクアビクス	10：30～11：00 水中バレー	
10:55～11：25 アクアビクス	11：00～11：30 はじめてスイミング ☆	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 クロール・背泳ぎ ★～★☆	
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 はじめてスイミング ☆	13：30～14：00 週替わりスイム	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 アクアビクス	14：00～14：30 ボディシェイプ	14：00～14：30 水中バレー		
20：00～20：30 フリーレッスン	20：00～20：30 フリーレッスン	20：00～20：30 水中バレー		20：00～20：30 フリーレッスン		

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
★★

週替わり４種目
☆～★★★

週替わりスイム
☆～★★★

始良アスリー