# ＊…＊…＊…スイムスケジュール…＊…＊…＊ 2025.01～

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| 10：30～11：00<br>水中バレー | 10：30～11：00<br>楽しく<br>ウォーキング | 10：30～11:00<br>アクアビクス | 10：30～10:50<br>流水ウォーキング<br>（20分） | 10：30～11：00<br>アイテム<br>ウォーキング | 10：30～11：00<br>水中バレー | |
| 11：00～11：30<br>アクアビクス | 11：00～11：30<br>初級スイミング<br>☆～★ | 11：00～11：30<br>週替わりスイム<br>☆～★★★ | 10：55～11：25<br>中級スイミング<br>★☆ | 11：00～11：30<br>水中バレー | 11：00～11：30<br>初級スイミング<br>☆～★ | |
| | | | | | | |
| 13：30～14：00<br>週替わり４種目<br>☆～★★★ | 13：30～14：00<br>初級スイミング<br>☆～★ | 13：30～14：00<br>上級スイミング<br>★★★ | 13：30～14：00<br>初級スイミング<br>☆～★ | 13：30～14：00<br>週替わり4種目<br>☆～★★★ | 13：30～14：00<br>週替わり４種目<br>☆～★★★ | |
| 14：00～14：30<br>水中バレー | 14：00～14：30<br>アクアビクス | 14：00～14：30<br>アクアビクス | 14：00～14：30<br>アイテム<br>ウォーキング | 14：00～14：30<br>水中バレー | | |
| | | | | | | |
| 20：00～20：30<br>フリーレッスン | 20：00～20：30<br>フリーレッスン | 20：00～20：30<br>水中バレー | | 20：00～20：30<br>フリーレッスン | | |
| | | | | | | |

## レベル

初級スイミング
☆～★

中級スイミング
★☆

上級スイミング
★★★

週替わり４種目
☆～★★★

週替わりスイム
☆～★★★

姶良アスリー