

目的に合わせて  
レッスンを選べます！



# メルヘン川内 成人レッスンスケジュール

令和7年  
令和7年

1月 6日(月)から  
6月30日(月)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	11:00~11:25 アクアビクス ★★★	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 ★★	★★★	11:25~12:00 インターバルスイム ★~★★★★ ※月曜20時レッスン参照	★~★★★★	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 アクアビクス ★★★	[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 スイム 基礎編 ★	14:45~15:15 週替わり4泳法 ★~★★★★	14:45~15:15 バタフライ・平泳ぎ ★★	14:45~15:15 背泳ぎ・クロール ★★	14:35~15:00 スイム 応用編 ★★	★★ 中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 インターバルスイム ★~★★★★ 「30秒泳いで1分休憩」など時間を決めて泳ぎます	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 ※レッスンはありません。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。無理なく自身の体力に合った泳ぎを身につけましょう！