

* ... * ... * ... スイムスケジュール ... * ... * ... * 2025.01~

月	火	水	木	金	土	日	レベル
							初級スイミング ☆~★
10:30~11:00 水中バレー	10:30~11:00 楽しく ウォーキング	10:30~11:00 アクアビクス	10:30~10:50 流水ウォーキング (20分)	10:30~11:00 アイテム ウォーキング	10:30~11:00 水中バレー		中級スイミング ★☆☆
11:00~11:30 アクアビクス	11:00~11:30 初級スイミング ☆~★	11:00~11:30 週替わりスイム ☆~★★★★	10:55~11:25 中級スイミング ★☆☆	11:00~11:30 水中バレー	11:00~11:30 初級スイミング ☆~★		上級スイミング ★★★★
							週替わり4種目 ☆~★★★★
13:30~14:00 週替わり4種目 ☆~★★★★	13:30~14:00 初級スイミング ☆~★	13:30~14:00 上級スイミング ★★★★	13:30~14:00 初級スイミング ☆~★	13:30~14:00 週替わり4種目 ☆~★★★★	13:30~14:00 週替わり4種目 ☆~★★★★		週替わりスイム ☆~★★★★
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 アイテム ウォーキング	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			
							始良アスリー