

目的に合わせて
レッスンを選べま



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

2月 1日(土)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！という方にもおすすめです！ ★★ 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！ ★★★ 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！
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	
★	★~★★★★	★★	★★	★★	
20:00~20:30 インターバルスイム	フリースイム	20:00~20:30 スイム 強化編	フリースイム	20:00~20:30 スイム 基礎編	
★~★★★★ 「30秒泳いで1分休憩」など時間を決めて泳ぎます	※当面の間レッスンは休講となります。	★★★	※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。	★~★★★	