

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 7月 1日(火)から  
令和7年 12月25日(木)まで

| 月曜日                                        | 火曜日                                                                   | 水曜日                                                            | 木曜日                                                                   | 金曜日                                    | 土曜日                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>11:00~11:25</b><br>ウォーキング<br>★          | <b>11:00~12:00</b><br>スイム 強化編                                         | <b>11:00~11:25</b><br>アクアビクス<br>★★★                            | <b>11:00~12:00</b><br>スイム 基礎編                                         | <b>11:00~11:25</b><br>ウォーキング<br>★      | <b>10:00~10:30</b><br>ウォーキング                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>11:30~12:00</b><br>スイム 応用編<br>★★        | ★★★                                                                   | <b>11:30~12:00</b><br>インターバルスイム<br>★★~★★★★<br>※月曜20:10~のレッスン参照 | ★~★★★                                                                 | <b>11:30~12:00</b><br>スイム 基礎編<br>★     | ★★                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>14:00~14:25</b><br>水中バレー<br>★★          | <b>14:00~14:25</b><br>ウォーキング<br>★★                                    | <b>14:00~14:25</b><br>ウォーキング<br>※道具使用<br>★★                    | <b>14:00~14:25</b><br>ウォーキング<br>★★                                    | <b>14:00~14:25</b><br>アクアビクス<br>★★★    | [レッスン表の見方]<br><br>★<br>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！<br><br>★★<br>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！<br><br>★★★<br>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！<br><br>★~★★★★<br>★~★★★★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！ |
| <b>14:30~15:00</b><br>スイム 基礎編<br>★         | <b>14:30~15:00</b><br>週替わり4泳法<br>★~★★★★                               | <b>14:30~15:00</b><br>バタフライ・平泳ぎ<br>★★                          | <b>14:30~15:00</b><br>背泳ぎ・クロール<br>★★                                  | <b>14:30~15:00</b><br>スイム 応用編<br>★★    |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>20:10~20:40</b><br>インターバルスイム<br>★★~★★★★ | <b>フリースイム</b><br>※レッスンはありません。<br>お客様のペースで<br>スイム・ウォーキングを<br>お楽しみください。 | <b>20:10~20:40</b><br>スイム 強化編<br>★★★                           | <b>フリースイム</b><br>※レッスンはありません。<br>お客様のペースで<br>スイム・ウォーキングを<br>お楽しみください。 | <b>20:10~20:40</b><br>スイム 基礎編<br>★~★★★ |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                            |                                                                       |                                                                |                                                                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                              |