

豊富で選べる
レッスン内容！



メルヘン川内 成人レッスンスケジュール

令和8年 1月 6日(火)から
令和8年 6月27日(土)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 スイム 基礎編	11:00~11:25 ウォーキング ★	10:00~10:30 ウォーキング
11:30~12:00 スイム 応用編 ★★	★★★	11:30~12:00 インターバルスイム ★★~★★★★ ※月曜20:10~のレッスン参照	★~★★★	11:30~12:00 スイム 基礎編 ★	★★
14:00~14:10 ウォーキング ★★	14:00~14:25 ウォーキング	14:00~14:25 ウォーキング ※道具使用	14:00~14:25 ウォーキング	14:00~14:25 アクアビクス	<p>[レッスン表の見方]</p> <p>★ 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！</p> <p>★★ 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！</p> <p>★★★ 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！</p> <p>★★~★★★★ ★~★★★★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！</p>
14:10~14:25 水中バレー ★★	★★	★★	★★	★★★	
14:30~15:00 スイム 基礎編	14:30~15:00 週替わり4泳法	14:30~15:00 バタフライ・平泳ぎ	14:30~15:00 背泳ぎ・クロール	14:30~15:00 スイム 強化編	
★	★~★★★★	★★	★★	★★	
20:10~20:40 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	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。	20:10~20:40 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。	20:10~20:40 スイム 基礎編 ★~★★★	