

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
<b>11:00~11:25</b> ウォーキング <b>★</b>	<b>11:00~12:00</b> スイム 強化編 <b>★★★</b>	<b>11:00~11:25</b> アクアビクス <b>★★★</b>	<b>11:00~12:00</b> スイム 基礎編 <b>★～★★</b>	<b>11:00~11:25</b> ウォーキング <b>★</b>	<b>10:00~10:30</b> ウォーキング <b>★★</b>
<b>11:30~12:00</b> スイム 応用編 <b>★★</b>	<b>★★★</b>	<b>11:30~12:00</b> インターバルスイム <b>★★～★★★</b> ※月曜20:10～のレッスン参照		<b>11:30~12:00</b> スイム 基礎編 <b>★</b>	
<b>14:00~14:10</b> ウォーキング <b>★★</b>	<b>14:00~14:25</b> ウォーキング	<b>14:00~14:25</b> ウォーキング ※道具使用	<b>14:00~14:25</b> ウォーキング	<b>14:00~14:25</b> アクアビクス	[レッスン表の見方] <b>★</b>
<b>14:10~14:25</b> 水中バレー <b>★★</b>	<b>★★</b>	<b>★★</b>	<b>★★</b>	<b>★★★</b>	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！ <b>★★</b>
<b>14:30~15:00</b> スイム 基礎編 <b>★</b>	<b>14:30~15:00</b> 週替わり4泳法 <b>★～★★★</b>	<b>14:30~15:00</b> バタフライ・平泳ぎ <b>★★</b>	<b>14:30~15:00</b> 背泳ぎ・クロール <b>★★</b>	<b>14:30~15:00</b> スイム 強化編 <b>★★</b>	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！ <b>★★★</b>
<b>20:10~20:40</b> インターバルスイム <b>★★～★★★</b> 「30秒泳いで1分休憩」など時間を決めて泳ぎます	<b>フリースイム</b> ※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。	<b>20:10~20:40</b> スイム 強化編 <b>★★★</b>	<b>フリースイム</b> ※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。	<b>20:10~20:40</b> スイム 基礎編 <b>★～★★★</b>	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！ <b>★★★★</b>