

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8年
令和8年

7月 1日(水)から
12月24日(木)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 基礎編 ★★	★★★	11:30~12:00 インターバルスイム ★~★★★★ ※月曜20時レッスン参照	★~★★	11:30~12:00 マスターズ 入門編 ★★	★★
14:00~14:10 ウォーキング ★	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	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！という方にもおススメです！
14:10~14:25 水中バレー ★★	14:10~14:25 水中バレー ★★	★★	★★	★★★	★★★ 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！
14:30~15:00 背・クロール ★★	14:30~15:00 週替わり4泳法 ★~★★★★	14:30~15:00 スタイルチョイス ★★	14:30~15:00 インターバルスイム ★~★★★★	14:30~15:00 スイム 基礎編 ★★	★★★★ 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！
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 ※当面の間レッスンは休講となります。	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 ★~★★	★~★★★★ ★~★★★★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！