スイムスケジュール

2020.8～

月	火	水	木	金	土	日
10：30～11：00 楽しく ウォーキング	10：30～11：00 アクアビクス	10：30～10：45 流水ウォーキング (15分)	10：30～11：00 ボディシェイプ	10：30～11：00 アクアビクス	10：30～11：00 ミックスシェイプ	
11：00～11：30 背泳ぎ ★	11：10～11：40 クロール ★	10：45～11：15 スタートスイム ☆	11：00～11：15 水中バレー （１５分）	11：00～11：30 平泳ぎ ★☆	11：00～11：30 はじめてスイミング 🔰☆	
		11:15～11：30 水中バレー (15分)				
13：30～14：00 はじめてスイミング 🔰☆	13：30～14：00 リクエスト ☆～★★★	13：30～14：00 スタートスイム ☆	13：30～14：00 リクエスト ☆～★★★	13：30～14：00 マスターズ ★★★	13：30～14：15 インターバル（45分） ★☆	
14：00～14：30 バレーMAX （３０分）	14：00～14：30 ボディシェイプ	14：00～14：30 楽しく ウォーキング	14：00～14：30 トーク&ストレッチ	14：05～14：35 アクアビクス		
					18：30～19：00 リズムエクササイズ	
20：00～20：30 リクエスト ☆～★★★	20：00～20：30 マスターズ ★★★		20：00～20：30 リクエスト ☆～★★★	20：00～20：30 楽しく ウォーキング		

レベル

はじめてスイミング
🔰☆

スタートスイム
☆

クロール
★

背泳ぎ
★

平泳ぎ
★☆

インターバル
★☆

フリースイム
★★

マスターズ
★★★

週替わり４泳法
☆～★★★

リクエスト
☆～★★★

始良アスリー