

# プールレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
	水慣れ			アクア トリプル	トレ30		
11:00							
	ウォーキング				ウォーキング		
12:00							
	初めて 平泳ぎ	初めて 背泳ぎ		初めて バタフライ	初めて クロール		
13:00							
	スキルアップ	ダイエットスイム		スキルアップ			
14:00							
	水中健康体操				水中健康体操		
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
			水中歩け歩け				
19:00							
			ズンバアクア				
20:00							
21:00							
22:00							