

# ウーマンバイキング 時間割

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
11:00	4種目 11:00~11:40	クロール・背泳ぎ 11:00~11:40		初級 11:00~11:40	はじめての水泳 11:00~11:40
	自由遊泳(20分)	自由遊泳(10分)		自由遊泳(10分)	自由遊泳(20分)
12:00		バタフライ・平泳ぎ 11:50~12:30		4種目 11:50~12:30	
13:00		フリースイム (1時間)		フリースイム (1時間)	
14:00	クロール・背泳ぎ 13:30~14:10	初級 13:30~14:10	クロール・背泳ぎ 13:30~14:10	らくらくロングスイム 13:30~14:10	4種目 13:30~14:10
	自由遊泳(20分)	自由遊泳(20分)	自由遊泳(20分)	自由遊泳(20分)	自由遊泳(20分)
	らくらく水中ウォーキング 14:30~15:10	アクアビクス 14:30~15:15	バタフライ・平泳ぎ 14:30~15:10	らくらく水中ウォーキング 14:30~15:10	アクアビクス 14:30~15:15
15:00	自由遊泳(30分)	自由遊泳(25分)	自由遊泳(30分)	自由遊泳(30分)	自由遊泳(25分)
15:30					

※アクアビクスは45分レッスンとなります

※らくらくロングスイムは、少し長い距離を楽に泳げるようになる練習を基本にレッスンを行います。

「健康の為に長い距離を泳ぎたい」「泳ぎは上手になってきたが長い距離になるとしんどい」そんな悩みを持った方にオススメです!

