

大人スイミング タイムテーブル

	火	水	木	金	土	日
水中ストレッチ	11:00~12:00					
初めてスイム		11:00~12:00				
水中体操			11:00~12:00			
クロール・背泳ぎ				11:00~12:00		
水中散歩					11:00~12:00	
4泳法フォーム	13:00~14:00		13:00~14:00			
アクアビクス		12:30~13:15				
平泳ぎ・バタフライ				13:00~14:00		

- ・初めてスイム：泳げない方でもご参加いただける初心者コース。
- ・クロール・背泳ぎ：クロール・背泳ぎの習得を目指します。
- ・4泳法フォーム：4泳法のフォームを見直すコース。
- ・バタフライ・平泳ぎ：クロール・背泳ぎ・平泳ぎの習得を目指します。