

# 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		休 館 日			
初めてスイム		11:00~12:00				
水中体操					12:00~13:00	
クロール・背泳ぎ					11:00~12:00	
水中散歩						10:00~11:00
4泳法フォーム	12:30~13:30					
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：バタフライ・平泳ぎの習得を目指します。