

# 大人スイミング タイムテーブル

時間	火	水	木	金	土	日
9:30						
10:00						
10:30					水中歩行	フリースイム
11:00						
11:30	水中歩行	初めてスイム		4泳法フォーム		
12:00			休館日			
12:30				水中運動		
13:00	4泳法フォーム	アクアビクス				
13:30				平泳ぎ・バタフライ		
14:00						
17:30						
18:00						

- 膝や足腰に不安がある方にオススメのプログラム
- 泳ぎを教わる泳法プログラム
- フリースイム利用時間

- ・ 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。
- ・ 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。