

# 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					水中歩行	フリースイム
10:30						
11:00	水中歩行	初級 クロール・背泳ぎ	休館日	4泳法		
11:30						
12:00	フリースイム	フリースイム			フリースイム	
12:30	4泳法	水中運動			アクアビクス	
13:00						
13:30						
14:00					初級 平泳ぎ・ バタフライ	
14:30						
18:00						
18:30						

- 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

- 初級 クロール・背泳ぎ：クロール・背泳ぎの習得を目指します。
- 初級 平泳ぎ・バタフライ：バタフライ・平泳ぎの習得を目指します。
- 4泳法：4泳法のフォームを見直すコース。