

ウーマンバイキング 時間表

2014.11. 改訂版

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
11:00	4種目 (40分)	クロール・背泳ぎ (40分)		初級 (40分)	マスターズコース (40分)
11:40		自由遊泳(10分)		自由遊泳(10分)	
11:50	自由遊泳(20分)				自由遊泳(20分)
12:00		4種目 (40分)		クロール・背泳ぎ (40分)	
12:30		フリースイム		フリースイム	
13:30	クロール・背泳ぎ (40分)	初級 (40分)	クロール・背泳ぎ (40分)	4種目 (40分)	4種目 (40分)
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)
14:30	ラクラク水中ウォーキング (40分)	アクアビクス (45分)	4種目 (40分)	ラクラク水中ウォーキング (40分)	アクアビクス (45分)
15:10					
15:15	自由遊泳(20分)	自由遊泳(15分)	自由遊泳(20分)	自由遊泳(20分)	自由遊泳(15分)
15:30					

※ アクアビクスは、45分間レッスンとなります。

※ 皆様のご要望を考慮して、レッスン内容を変更する場合がございます。