

# 三木スイミングスクール 週間レッスンスケジュール 《成人》

月	休館日																																																																				
	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15																																					
火	鍵交換 9:10~	アクアビクス ⑤⑥⑦			アクアリズム ⑤⑥⑦			初心者クラス ⑥⑦			成人クラス [初級] [中級] [上級] ⑦ ⑤⑥ ②③④			大人会員 バス運行 三木/自由が丘 方面							平泳ぎ [中級] [上級] ⑤⑥			ジョギング &ストレッチ ⑤⑥			キッズクラス			鍵交換 19:15~	おまかせ体操 ※トレーニング室			ウォーキング &ストレッチ ①②			四泳法 [中級] [上級] ①②			閉館 21:30																													
	プール利用 9:30~	流水アクア ③④							フリスィム・フリーウォーク 9:30~14:30																					提携保育園			※パーソナル レッスン1			※パーソナル レッスン2 ※別途申込			プール利用 19:30~	※トレーニング室			フリスィム・フリーウォーク 19:30~21:00																										
水	提携保育園			フリスィム・フリーウォーク 9:30~14:30																					鍵交換 11:15~	ベビークラス			フリスィム・フリーウォーク 11:30~14:30																					提携保育園			背泳ぎ [初心者] ⑤⑥			スタート& ターン ⑤⑥⑦			鍵交換 19:15~	目指せ機能回復 ※トレーニング室			アクアビクス ①②③			ロングスイム ①②③			閉館 21:30
	プール利用 11:30~	フリスィム・フリーウォーク 11:30~14:30																					提携保育園			キッズクラス			プール利用 19:30~	フリスィム・フリーウォーク 19:30~21:00																																							
木	鍵交換 9:10~	水中 ストレッチ ⑤⑥⑦			アクアビクス ⑤⑥⑦			平泳ぎ [初心者] ⑥⑦			成人クラス [初級] [中級] [上級] ⑦ ⑤⑥ ②③④			大人会員 バス運行 三木/自由が丘 方面							クロール [中級] [上級] ⑤⑥			ジョギング &ストレッチ ⑤⑥			鍵交換 19:15~	体幹体操 ※トレーニング室			ジョギング &ストレッチ ①②			四泳法 [初心者] ①②			閉館 21:30																																
	プール利用 9:30~	流水アクア ③④							フリスィム・フリーウォーク 9:30~14:30																					提携保育園			※パーソナル レッスン1			※パーソナル レッスン2 ※別途申込			プール利用 19:30~	※トレーニング室			メニューマスターズ ③④			フリスィム・フリーウォーク 19:30~21:00																							
金	鍵交換 9:10~	水中体操 ⑤⑥⑦			ジョギング &ストレッチ ⑤⑥⑦			頑張りキック ⑥⑦			成人クラス [初級] [中級] [上級] ⑦ ⑤⑥ ②③④			大人会員 バス運行 三木/自由が丘 方面							バタフライ [中級] [上級] ⑤⑥			浮き棒 ⑤⑥			鍵交換 19:15~	ダンベル体操 ※トレーニング室			成人クラス [初級] [中級] [上級] ① ② ③④⑤			閉館 21:30																																			
	プール利用 9:30~	流水アクア ③④							フリスィム・フリーウォーク 9:30~14:30																					※パーソナル レッスン1			※パーソナル レッスン2 ※別途申込			プール利用 19:30~	フリスィム・フリーウォーク 19:30~21:00																																
土	ジュニアクラス			フリスィム・フリーウォーク 11:15~14:00																					鍵交換 10:50~	成人クラス [初級] [中級] [上級] ⑦ ⑤⑥ ②③④			アクアビクス ⑤⑥⑦			水中 ストレッチ ⑤⑥⑦			キッズクラス			ジュニアクラス							ベビークラス			ジュニアクラス																					
	プール利用 11:15~	ジュニアクラス			クロール [初心者] ③④			マスターズに 挑戦 ③④			フリスィム・フリーウォーク 11:15~14:00																					提携保育園			ジュニアクラス			ジュニアクラス																															
日	ジュニアクラス			フリスィム・フリーウォーク 9:30~13:00																					鍵交換 9:15~	成人クラス [初級] [中級] [上級] ⑦ ⑤⑥ ②③④			ウォーキング &ストレッチ ⑥⑦			流水アクア ③④			ジュニアクラス							閉館 14:30																											
	プール利用 9:30~	ジュニアクラス			背泳ぎ [中級] [上級] ④⑤			バタフライ [初心者] ④⑤			目指せ50m ④⑤			フリスィム・フリーウォーク 9:30~13:00																					提携保育園			ジュニアクラス			閉館 14:30																												

### アイコン早見表

- ◆ 《流水アクア》 会員利用可能
- ◆ 《フルタイム》 会員利用可能
- ◆ 《デイ》 会員利用可能
- ◆ 《ナイト》 会員利用可能
- バス送迎あり
- ①~⑦ プログラム実施レーン