



# マックススポーツ堺一条 スイミングレッスン表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
L1 10:15~11:15	ミドル	初級	ミドル	初級	ミドル	初級	
	アドバンス	中級	アドバンス	中級	アドバンス	中級	
L2 11:15~12:15	初級	ミドル	初級	ミドル	初心 11:30~12:00	ミドル	
	中級	アドバンス	中級	アドバンス	中級	アドバンス	
	楽々スイミング 12:15~13:15			楽々スイミング 12:15~13:15			
	水慣れ	アクア 12:30~13:15	アクア 12:30~13:15	水慣れ	腰痛水泳 12:30~13:00		
	基本泳法			基本泳法			
	チャレンジ		コーディネーション ウォーキング 13:15~14:00	チャレンジ			
成人 19:45~20:45	パーソナル	初心 19:45~20:15	中級	中級	初級	パーソナル	
	中級	4泳法	ミドル	ミドル	中級	4泳法	
	ミドル	アドバンス		アドバンス	アドバンス	がむしゃら	
	アドバンス		BMS 20:15~21:30				
	ショートウォーキング 20:55~21:25	アクア 20:50~21:35		水中レクリエーション 20:55~21:55	60分ワンポイント 20:55~21:55	30分中級 20:50~21:20	
	月替わり 21:35~22:05	カラダ改善・予防 21:35~22:05	30分ワンポイント 21:35~22:05				

### ☆各クラスの目標☆

初級	クロール・背泳ぎ	4泳法	1週目 クロール 2週目 背泳ぎ
中級	クロール・背泳ぎ・平泳ぎorバタフライ		3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ
ミドル	クロール+月替わり	がむしゃら	4泳法
アドバンス	クロール+月替わり	水中レクリエーション	バレーボール
		月替わりレッスン	月替わり

  は、ナイト会員参加可能レッスン

\*その他詳細はお電話にてお問い合わせ下さい