



プールプログラム スケジュール

- 成人向けプログラム
- シニア向けプログラム
- 水中プログラム（時間記載がないものは30分間です）
- 子どもスイミングスクールクラス
- マスターズ大会出場者クラス

	月	火	水	木	金	土	日
11:00		11:00~11:40 4泳力向上		11:00~11:40 4泳力向上		11:00~11:40 4泳力向上	レッスン 休講日
12:00							
13:00	12:30~13:15 アクアピクス			12:30~13:15 アクアピクス		水中ウォーキング	
14:00	水中W & ジョギング	13:00~13:45 アクアピクス	13:00~14:00 マスターズクラス	水中W & ヌードル	13:00~13:45 アクアピクス		
15:00	14:00~14:40 基礎泳力向上		14:00~14:40 基礎泳力向上		14:00~14:40 基礎泳力向上	14:30~15:30 ビギナークラス 幼児A~学童7級	
16:00	15:30~16:30 ビギナークラス 幼児A~学童7級	15:30~16:30 ビギナークラス 幼児A~学童7級	15:30~16:30 ビギナークラス 幼児A~学童7級	15:30~16:30 ビギナークラス 幼児A~学童7級	15:30~16:30 ビギナークラス 幼児A~学童7級	15:30~16:30 ジュニアクラス 幼児A~学童7級	
17:00	16:30~17:30 ジュニアクラス 幼児A~学童7級	16:30~17:30 ジュニアクラス 幼児A~学童7級	16:30~17:30 ジュニアクラス 幼児A~学童7級	16:30~17:30 ジュニアクラス 幼児A~学童7級	16:30~17:30 ジュニアクラス 幼児A~学童7級	16:30~17:30 アドバンスクラス 育成6級以上	
18:00	17:30~18:30 アドバンスクラス 育成6級以上	17:30~18:30 アドバンスクラス 育成6級以上	17:30~18:30 アドバンスクラス 育成6級以上	17:30~18:30 アドバンスクラス 育成6級以上	17:30~18:30 アドバンスクラス 育成6級以上	17:30~18:30 マスターズクラス	
19:00	19:00~19:40 4泳力向上	ワンポイントスイム	19:00~19:40 4泳力向上	ワンポイントスイム	19:00~19:40 4泳力向上		
20:00		20:00~20:45 アクアピクス		20:00~21:00 マスターズクラス			
21:00							