

# レッスンスケジュール

2022年5月～

時間	月	火	水	木	金	土
8:00						4月～10月 選手 8:00-9:30
10:00						ジュニア D0 10:00-11:15
11:00						
12:00	レディース 11:30-12:30	レディース 11:30-12:30	ベビースイミング 11:15-12:15	レディース 11:30-12:30	レディース 11:30-12:30	フリーコース 11:30-13:00
13:00	フリーコース 12:30-13:30	フリーコース 12:30-13:30	フリーコース 12:30-14:00	フリーコース 12:30-13:30	フリーコース 12:30-13:30	フリーコース 11:30-13:00
	ゆったり 12:45-13:30 流水ウォーキング 12:45-13:30		流水ウォーキング 12:30-13:15	ベビースイミング 13:00-13:45	ゆったり 12:45-13:30 流水ウォーキング 12:45-13:30	流水ウォーキング 11:30-12:15 ベビースイミング 12:00-12:45
14:00	ジュニア E1・F1 14:00-15:15	ジュニア A1・T1 14:00-15:15		ジュニア E1・C1 14:00-15:15	ジュニア A1・H1 14:00-15:15	ジュニア D1 13:30-14:45
15:00	ジュニア E2・F2 15:00-16:15	ジュニア A2・T2 15:00-16:15	ジュニア B2 15:00-16:15	ジュニア E2・C2 15:00-16:15	ジュニア A2・H2 15:00-16:15	11月～3月 選手 14:15～16:15
16:00	ジュニア E3・F3 15:45-17:15	ジュニア A3・T3 15:45-17:15	ジュニア B3 15:45-17:15	ジュニア E3・C3 15:45-17:15	ジュニア A3・H3 15:45-17:15	
17:00	ジュニア E4・F4 16:45-18:15	ジュニア A4・T4 16:45-18:15	ジュニア B4 16:45-18:15	ジュニア E4・C4 16:45-18:15	ジュニア A4・H4 16:45-18:15	
18:00	選手 17:45-19:45	選手 17:45-19:45	選手 16:45-19:45	選手 17:45-19:45	選手 17:45-19:45	
20:00	フリーコース 19:45-21:00	フリーコース 19:45-21:00	フリーコース 19:45-21:00	フリーコース 19:45-21:00	フリーコース 19:45-21:00	
	成人 19:30-21:00	流水ウォーキング 20:00-20:45	成人 19:30-21:00	流水ウォーキング 20:00-20:45	成人 19:30-21:00	

※上記、準備体操時間を含めた時間(フリーコース・流水ウォーキングを除く)になっております。