

# タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土			
7:30	 						7:30		
8:00							選手コース 7:30-9:30	8:00	
8:30								8:30	
9:00								9:00	
9:30								9:30	
10:00								10:00	
10:30								ジュニアクラス NC1-D1コース 体操 10分	10:30
11:00								10:05-11:15	11:00
11:30								ジュニアクラス NC2-D2コース 体操 10分	11:30
12:00								11:05-12:15	12:00
12:30	体操 11:45-12:00	体操 11:45-12:00	体操 11:45-12:00	体操 11:45-12:00			12:30		
13:00	成人レッスン(星) 12:00-13:00	成人スeshal 12:00-12:45	成人レッスン(星) 12:00-13:00	成人レッスン(星) 12:00-13:00	成人スeshal 12:00-12:45	成人レッスン(星) 12:00-13:00	13:00		
13:30	成人フリー 13:00-13:30	成人フリー 13:00-13:30	成人フリー 13:00-13:30	成人フリー 13:00-13:30	成人フリー 13:00-13:30	成人フリー 13:00-13:30	13:30		
14:00		30分ショートプログラム N01 自由選択 13:35-14:05 ①四泳法完泳 ①水中運動	30分ショートプログラム N01 自由選択 13:35-14:05 ①四泳法完泳 ①水中運動		30分ショートプログラム N01 自由選択 13:35-14:05 ①四泳法完泳 ①水中運動	成人レッスン(星) 13:30-14:45	14:00		
14:30		30分ショートプログラム N02 自由選択 14:15-14:45 ②四泳法完泳 ②水中運動	30分ショートプログラム N02 自由選択 14:15-14:45 ②四泳法完泳 ②水中運動		30分ショートプログラム N02 自由選択 14:15-14:45 ②四泳法完泳 ②水中運動	成人フリー 14:45-15:15	14:30		
15:00	ジュニアクラス A1-E1コース 体操 10分 14:50-16:00	ジュニアクラス B1-J1コース 体操 10分 14:50-16:00	ジュニアクラス NC1-C1コース 体操 10分 14:50-16:00	ジュニアクラス A1-F1コース 体操 10分 14:50-16:00	ジュニアクラス B1-K1コース 体操 10分 14:50-16:00		15:00		
16:00						ジュニアクラス NC2-D3コース 体操 10分 15:20-16:30	16:00		
16:30							16:30		
17:00	ジュニアクラス A2-E2コース 体操 10分 16:10-17:30	ジュニアクラス B2-J2コース 体操 10分 16:10-17:30	ジュニアクラス NC2-C2コース 体操 10分 16:10-17:30	ジュニアクラス A2-F2コース 体操 10分 16:10-17:30	ジュニアクラス B2-K2コース 体操 10分 16:10-17:30		17:00		
17:30							17:30		
18:00	ジュニアクラス A3-E3コース 体操 10分 17:30-18:30	選手コース① 17:45-19:45	ジュニアクラス B3-J3コース 17:30-18:30	ジュニアクラス NC3-C3コース 17:30-18:30	ジュニアクラス A3-F3コース 17:30-18:30	選手コース① 17:45-19:45	18:00		
18:30		ジュニアクラス B3-J3コース 17:30-18:30				ジュニアクラス B3-K3コース 17:30-18:30	18:30		
19:00	選手コース 18:30-20:30	選手コース② 18:30-19:45	選手コース① 18:30-20:30	選手コース② 18:30-19:45	選手コース 18:30-20:30	選手コース② 18:30-19:45	19:00		
19:30							19:30		
20:00		成人レッスン(夜) 18:45-20:45			成人レッスン(夜) 18:45-20:45		20:00		
20:30							20:30		
21:00		フリー21:00まで			フリー21:00まで		21:00		