


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 体操 15分 7:15-9:30	8:00	
8:30												8:30
9:00												9:00
9:30												9:30
10:00												10:00
10:30									とまと保育園 体操 15分 10:00-10:45		ジュニアクラス D1コース 体操 15分 10:00-11:15	10:30
11:00												11:00
11:30									ベビーコース 11:00-11:45		ジュニアクラス D2コース 体操 15分 11:00-12:15	11:30
12:00						体操 11:45-12:00 成人レッスン(星) 成人スペシャル 12:00-13:00	体操 11:45-12:00 成人レッスン(星) 12:00-13:00		体操 11:45-12:00 成人レッスン(星) 成人スペシャル 12:00-13:00	体操 11:45-12:00 成人レッスン(星) 12:00-13:00		12:00
12:30							12:30					
13:00	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	ベビーフリーコース 12:45-13:30	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) 体操 15分 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							15:00					
15:30	ジュニアクラス E1コース 体操 15分 14:45-16:00	ジュニアクラス J1コース 体操 15分 14:45-16:00	ジュニアクラス C1コース 体操 15分 14:45-16:00	ジュニアクラス F1コース 体操 15分 14:45-16:00	ジュニアクラス K1コース 体操 15分 14:45-16:00		15:30					
16:00						ジュニアクラス D3コース 体操 15分 15:15-16:30	16:00					
16:30							16:30					
17:00	ジュニアクラス E2コース 体操 15分 16:15-17:30	ジュニアクラス J2コース 体操 15分 16:15-17:30	ジュニアクラス C2コース 体操 15分 16:15-17:30	ジュニアクラス F2コース 体操 15分 16:15-17:30	ジュニアクラス K2コース 体操 15分 16:15-17:30		17:00					
17:30							17:30					
18:00	ジュニアクラス E3コース 体操 15分 17:15-18:30	選手コース① 体操 15分 17:30-19:45	ジュニアクラス J3コース 体操 15分 17:15-18:30	ジュニアクラス C3コース 体操 15分 17:15-18:30	ジュニアクラス F3コース 体操 15分 17:15-18:30	選手コース① 体操 15分 17:30-19:45	ジュニアクラス K3コース 体操 15分 17:15-18:30	18:00				
18:30								18:30				
19:00	選手コース 体操 15分 18:15-20:30	選手コース② 体操 15分 18:15-19:45	選手コース① 体操 15分 18:15-20:30	選手コース② 体操 15分 18:15-19:45	選手コース 体操 15分 18:15-20:30	選手コース② 体操 15分 18:15-19:45		19:00				
19:30								19:30				
20:00		成人レッスン(夜) 体操 15分 19:30-20:45			成人レッスン(夜) 体操 15分 19:30-20:45			20:00				
20:30								20:30				
21:00		フリー21:00まで			フリー21:00まで			21:00				