

タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	
7:30	 					選手コース 7:30-9:30	7:30
8:00							8:00
8:30							8:30
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00						ジュニアクラス NC1・D1コース 体操 10分 10:05-11:15	10:00
10:30							10:30
11:00						ジュニアクラス NC2・D2コース 体操 10分 11:05-12:15	11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30	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) 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) 12:00-13:00	ベビーフリーコース 12:45-13:30	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		13:00
13:30		30分ショートプログラム NO1 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 NO1 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 NO1 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	13:30
14:00		30分ショートプログラム NO2 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 NO2 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 NO2 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	14:00
14:30	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		14:30
15:00						ジュニアクラス NC2・D3コース 体操 10分 15:20-16:30	15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30	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		16:30
17:00							17:00
17:30	体操 10分 ジュニアクラス A3・E3コース 17:30-18:30	体操 10分 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	体操 10分 ジュニアクラス NC3・C3コース 17:30-18:30	体操 10分 ジュニアクラス A3・F3コース 17:30-18:30	体操 10分 選手コース① 17:45-19:45 ジュニアクラス B3・K3コース 17:30-18:30		17:30
18:00							18:00
18:30	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 18:30-19:45 選手コース② 18:30-20:30	選手コース 18:30-20:30	選手コース② 18:30-19:45		18:30
19:00		成人レッスン(夜) 19:45-20:45			成人レッスン(夜) 19:45-20:45		19:00
19:30							19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00		フリー21:00まで			フリー21:00まで		21:00