

週間スケジュール

日曜日・月曜日は休館日

	火							水							木							金							土						
	プール						トレーニング室	プール						トレーニング室	プール						トレーニング室	プール						トレーニング室							
	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	
10:00	歩く レイン	50M 以上 止ま らず に泳 ぐレ イン	25M 止ま らず に泳 ぐレ イン	フ リ ー 利 用 レ イ ン	10:15~10:35 水中ジョギング	10:10~10:30 ストレッチ ポール	歩く レイン	50M 以上 止ま らず に泳 ぐレ イン	25M 止ま らず に泳 ぐレ イン	フ リ ー 利 用 レ イ ン	10:15~10:35 水中歩行	10:10~10:30 体幹 トレーニング	歩く レイン	50M 以上 止ま らず に泳 ぐレ イン	25M 止ま らず に泳 ぐレ イン	フ リ ー 利 用 レ イ ン	10:15~10:35 水中ジョギング	10:10~10:30 ストレッチ 体操	歩く レイン	50M 以上 止ま らず に泳 ぐレ イン	25M 止ま らず に泳 ぐレ イン	フ リ ー 利 用 レ イ ン	10:15~10:35 水中歩行	10:10~10:30 体幹 トレーニング	8:45~10:00 本科 Sクラス										
10:30					10:40~11:10 しっかり クロール	10:40~11:10 はじめて プール					10:40~11:10 水中運動						10:40~11:10 しっかり クロール	10:40~11:10 はじめて 背泳ぎ					10:40~11:10 はじめて 平泳ぎ	10:40~11:10 はじめて クロール	9:45~11:00 本科 AAクラス										
11:00																																			
11:30					11:15~11:45 シングル &フィン	11:15~11:45 はじめて 背泳ぎ					11:15~11:45 しっかり 背泳ぎ	11:15~11:45 はじめて クロール					11:15~11:45 マスターズ	11:15~11:45 はじめて 背泳ぎ					11:15~11:45 しっかり 背泳ぎ	11:15~11:45 はじめて バタフライ	11:00~11:30 ベビー スイミング										
12:00					11:50~12:20 しっかり平泳ぎ						11:50~12:20 ターン スイム	11:50~12:20 はじめて バタフライ					11:50~12:20 しっかりバタフライ						11:50~12:20 ロング スイム	11:50~12:20 はじめて 個人メドレ	11:30~11:50 水中歩行 ジョギング										
12:30											12:25~12:55 しっかり 個人メドレ						12:25~12:55 スタートスイム						12:25~12:55 しっかり平泳ぎ		12:00~12:30 ベビー スイミング										
13:00						12:20~ 提携 こども園																				12:00~12:30 ベビー スイミング									
13:30																										12:30~13:00 マスターズ									
14:00																										13:00~13:30 JSS部 自由遊泳									
14:30	14:15~15:15 ベビー スイミング	•らくらくデイ会員の方は 14:00まで										らくらく会員の方は 14:00まで																	14:00~14:30 らくらく会員の方は14:00まで						
15:00		•フルタイム会員の方は 16:45まで																												14:30~15:00 本科 Aクラス					
15:30	15:15~16:30 本科 Bクラス							15:15~16:30 本科 Bクラス							15:15~16:30 本科 Bクラス							15:15~16:30 本科 Bクラス													
16:00	15:15~16:30 本科 Bクラス							15:15~16:30 本科 Bクラス							15:15~16:30 本科 Bクラス							15:15~16:30 本科 Bクラス													
16:30	15:15~16:30 本科 Bクラス							15:15~16:30 本科 Bクラス							15:15~16:30 本科 Bクラス							15:15~16:30 本科 Bクラス													
17:00	16:30~17:45 本科 Cクラス							16:30~17:45 本科 Cクラス							16:30~17:45 本科 Cクラス							16:30~17:45 本科 Cクラス													
17:30	16:30~17:45 本科 Cクラス							16:30~17:45 本科 Cクラス							16:30~17:45 本科 Cクラス							16:30~17:45 本科 Cクラス													
18:00		17:30~18:45 本科 Dクラス	17:30~18:45 育成コース						17:30~18:45 本科 Dクラス	17:30~18:45 育成コース						17:30~18:45 本科 Dクラス	17:30~18:45 育成コース						17:30~18:45 本科 Dクラス	17:30~18:45 育成コース					18:00~18:30 選手コース						
18:30		17:30~18:45 本科 Dクラス	17:30~18:45 育成コース						17:30~18:45 本科 Dクラス	17:30~18:45 育成コース						17:30~18:45 本科 Dクラス	17:30~18:45 育成コース						17:30~18:45 本科 Dクラス	17:30~18:45 育成コース					18:30~19:00 選手コース						
19:00	18:00~19:00 選手コース							18:00~19:00 選手コース							18:00~19:00 選手コース							18:00~19:00 選手コース													
19:30	18:00~19:00 選手コース							18:00~19:00 選手コース							18:00~19:00 選手コース							18:00~19:00 選手コース													
20:00	18:00~19:00 選手コース							18:00~19:00 選手コース							18:00~19:00 選手コース							18:00~19:00 選手コース													
20:45	18:00~19:00 選手コース							18:00~19:00 選手コース							18:00~19:00 選手コース							18:00~19:00 選手コース													