

タイムスケジュール

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11:00	目覚まし スイム 11:00- 11:50		アクア サーキット 11:00- 11:50	目覚まし スイム 11:00- 11:50	選手コース 7:00-9:00
12:00	フリー コース 11:00 - 11:50		フリー コース 11:00 - 11:50	フリー コース 11:00 - 11:50	
	ベビー & シェイプ 11:00-11:50		ベビー & シェイプ 11:00-11:50	ベビー & シェイプ 11:00-11:50	ジュニアクラス A6 9:30-10:25
13:00	成人スイムレッスン 初級・中級・上級 12:00-12:50	ウォーク& ジョギング 12:20- 13:10	成人スイムレッスン 初級・中級・上級 12:00-12:50	成人スイムレッスン 初級・中級・上級 12:00-12:50	ジュニアクラス B6 10:30-11:25
	フリー コース 11:50 - 13:00	フリー コース 12:20 - 13:10	フリー コース 11:50 - 13:00	フリー コース 11:50 - 13:00	ジュニアクラス C6 JSS部 11:30-12:25
14:00	タフな体を作ろう 水中体操 13:00- 13:50	成人スイムレッスン 初級・中級・上級 13:20-14:10	健康アクア 13:00- 13:50	らくらく水中体操 13:00- 13:50	ジュニアクラス D6 13:45-14:40
	フリーコース 13:00-14:30	フリー コース 13:10 - 14:30	フリーコース 13:00-14:30	フリーコース 13:00-14:30	選手コース 14:45-19:00
14:45	わいわいキッズ 14:45-15:25	わいわいキッズ 14:45-15:25	わいわいキッズ 14:45-15:25	わいわいキッズ 14:45-15:25	
15:30	ジュニアクラス A2 15:30-16:25	ジュニアクラス A3 15:30-16:25	ジュニアクラス A4 15:30-16:25	ジュニアクラス A5 15:30-16:25	
16:30	ジュニアクラス B2 16:30-17:25	ジュニアクラス B3 16:30-17:25	ジュニアクラス B4 16:30-17:25	ジュニアクラス B5 16:30-17:25	
17:30	ジュニアクラス C2 17:30-18:25	ジュニアクラス C3 JSS部 17:30-18:25	ジュニアクラス C4 17:30-18:25	ジュニアクラス C5 17:30-18:25	
18:30	選手コース 17:30-21:00	選手コース 17:30-21:00	選手コース 17:30-21:00	選手コース 17:30-21:00	
21:00					

※ジュニアコースはレッスン開始10分前から体操です

成人 スイム会員	成人 アクア会員
成人 フリー会員	成人 ディ会員
ベビー会員	わいわい会員
ジュニア会員	選手会員