

タイムスケジュール

休館日

日曜日	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
休館日	機能改善プログラム 10:10~10:30		機能改善プログラム 10:10~10:30	バイボリン&ウォーク 10:10~10:55		機能改善プログラム 10:10~10:30		J-パドルバイク 10:10~10:50		選手 K7 6:30~8:30 K6 K5 7:00~8:45	
	スタート(飛び込み) 10:40~11:00		平泳ぎ 10:30~10:50			背泳ぎ 10:30~10:50					
			レディース専用 水中体操11:00~11:15 11:00~12:15			ゆったり専用 水中体操11:00~11:10 11:00~12:00		レディース専用 水中体操11:00~11:15 11:00~12:15		ジュニア AA6 9:45~10:35	
	ベビー 11:30~12:05			ベビー 11:30~12:05						ベビー 11:30~12:05	
				ウォーキング&ジョグ 12:20~12:40		ベビー 11:30~12:05				フリーコース 11:00-18:00	
	トランポリン&バイク 12:15~12:55		水中エアロ 12:30~13:00	基礎水泳 12:40~13:00		クロール 12:15~12:35		水中エアロ 12:30~13:00			
			バタフライ 13:10~13:30			スタート(飛び込み) 12:35~12:55		リクエスト 13:10~13:30			
	ジュニア A1 15:00~15:50		ジュニア A2 15:00~15:50	ジュニア A3 15:00~15:50		ジュニア A4 15:00~15:50		ジュニア A5 15:00~15:50		ジュニア A6 12:45~13:35	
	ジュニア B1 16:00~16:50		ジュニア B2 16:00~16:50	ジュニア B3 16:00~16:50		ジュニア B4 16:00~16:50		ジュニア B5 16:00~16:50		ジュニア B6 13:45~14:35	
	ジュニア C1 17:00~17:50		ジュニア C2 17:00~17:50	ジュニア C3 17:00~17:50		ジュニア C4 17:00~17:50		ジュニア C5 17:00~17:50		ジュニア C6 14:45-15:35	選手 K3 14:45-15:45
	選手 K3 K4 K6 18:00-19:00(K6=20:00)	育成・JSS部 18:00-18:50	選手 K3 K4 K5 18:00-19:00(K4,5=19:30)	育成・JSS部 18:00-18:50	選手 K6 K7 18:00-19:45	育成・JSS部 18:00-18:50	選手 K3 K4 K5 18:00-19:00(K4,5=19:30)	育成・JSS部 18:00-18:50	選手 K5 K6 18:00-20:00	育成・JSS部 15:45-16:35	選手 K4 14:45-16:15
	選手 K7 19:00-21:00	フリーコース 18:50-20:30	選手 K6 K7 19:00-21:00		成人クラス 19:45-20:45	フリーコース 18:50-20:30	選手 K6 K7 19:00-21:00		選手 K7 19:00-21:00	成人クラス 17:00-18:00	