

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				
	水中ウォーキング 10：10～10：30			浮き棒ピクス 10：10～10：30		水中ウォーキング 10：10～10：30		浮き棒ピクス 10：10～10：30		選手 K7 6:30～8:30 K6 K5 7:00～8:45 ジュニアAA6 9：10～10：15 ジュニアBB6 10：10～11：15				
	バタフライ 10：30～10：50			背泳ぎ 10：30～10：50		個人メドレーに挑戦 10：30～10：50		平泳ぎ 10：30～10：50						
	ベビー 11：30～12：05			レディース専用 水中体操11:00～11:15 11：00～12：15		ベビー 11：30～12：05		ゆったり専用 水中体操11:00～11:10 11：00～12：00						
				基礎水泳 12:20～12:40		ベビー 11：30～12：05								
	スタート 12:20～12:40		体操場 ヨガ 13:10 ～ 14:10	水中エアロ 12：30～13：00		スタート 12:40～13:00		リクエスト 12:20～12:40		水中エアロ 12：30～13：00		ベビー 11：30～12：05		
	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		7リ-コース 11:30 18:00		
	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 K4 K6 18:00-19:00(K6=20:00)			選手 K3 K4 K5 18:00-18:50		選手 K6 K7 18:00-19:45		選手 K3 K4 K5 18:00-19:00(K4,5=19:30)		選手 K5 K6 18:00-20:00				
選手 K7 19:00-21:00		育成・JSS部 18:00-18:50		育成・JSS部 18:00-18:50		育成・JSS部 18:00-18:50		育成・JSS部 18:00-18:50		育成・JSS部 18:00-18:50			成人クラス 17:00-18:00	
7リ-コース 18:50-20:30		選手 K6 K7 19:00-21:00		成人クラス 19:45-20:45		7リ-コース 18:50-20:30		選手 K6 K7 19:00-21:00		成人クラス 17:00-18:00				