

日	月	火	水	木	金	土
本館日	休館日					1時間目 9:45～11:00 ジュニアA6 (5才～小学生) (バタフライまで)
		10:15～11:00 ベビー (0歳6ヶ月～3歳0ヶ月)		10:15～11:00 ベビー (0歳6ヶ月～3歳0ヶ月)		BB6 10:45～12:00 ジュニアBB6 (3才～未就学児) (背泳ぎまで)
		※ベビーコース 10:15～10:30準備運動 10:30～11:00レッスンとなります				
		12:00～13:00 成人泳法レッスン	12:00～13:00 成人泳法レッスン	12:00～13:00 水中健康プログラム 水中ウォーキング &エクササイズ	12:00～13:00 成人泳法レッスン	
		※成人泳法レッスン 11:45～12:00 準備運動として軽運動を行います 13:00～13:30 フリーコースとしてご利用頂けます ※水中健康プログラム レッスン前後15分はフリーコースとしてご利用頂けます ※ジュニアコース(JSSクラブ) 15分の準備体操+60分レッスンとなります				2時間目 13:45～15:00 ジュニアB6 (3才～小2) (バタフライまで)
		1時間目				3時間目
		14:45～16:00 ジュニアA2 (3才～未就学児) (背泳ぎまで)	14:45～16:00 ジュニアA3 (3才～未就学児) (背泳ぎまで)	14:45～16:00 ジュニアA4 (3才～未就学児) (背泳ぎまで)	14:45～16:00 ジュニアA5 (3才～未就学児) (背泳ぎまで)	14:45～16:00 ジュニアC6 (小学生以上) (バタフライまで)
		2時間目				4時間目(JSSクラブ)
		15:45～17:00 ジュニアB2 (5才～小3) (バタフライまで)	15:45～17:00 ジュニアB3 (5才～小3) (バタフライまで)	15:45～17:00 ジュニアB4 (5才～小3) (バタフライまで)	15:45～17:00 ジュニアB5 (5才～小3) (バタフライまで)	15:45～17:00 ジュニアD6 (小学生以上) (JSSクラブ) (4泳法以上)
		3時間目				育成クラス
		16:45～18:00 ジュニアC2 (小学生以上) (バタフライまで)	16:45～18:00 ジュニアC3 (小学生以上) (バタフライまで)	16:45～18:00 ジュニアC4 (小学生以上) (バタフライまで)	16:45～18:00 ジュニアC5 (小学生以上) (バタフライまで)	16:45～18:00 I5 16:45～18:45 K2
		4時間目(JSSクラブ)				いっしょに がんばろう! 
17:45～19:00 ジュニアD2 (小学生以上) (JSSクラブ) (4泳法以上)	17:45～19:00 ジュニアD3 (小学生以上) (JSSクラブ) (4泳法以上)	17:45～19:00 ジュニアD4 (小学生以上) (JSSクラブ) (4泳法以上)	17:45～19:00 ジュニアD5 (小学生以上) (JSSクラブ) (4泳法以上)			
育成クラス						
18:45～20:00 I3 I5	18:45～20:00 I3 I5	18:45～20:00 I5 18:45～20:45 K2	18:45～20:00 I3 I5			

