

プログラム

曜日\時間	コース	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00															
月 曜日	1		受託園教室	水中運動	成人 (初中級・中上級)	シエイブダンベル 12:45-13:15	クロール・背泳ぎ 13:30-14:15	J4	B1	ベビー(初級) 15:00-16:00 ベビー(上級)	キッズ(幼児部～小1)コース Z1	幼少・小学生 (10級～S5級) 16:00-17:15 J7	選手選抜 17:15-18:45 小学生以上 (10級～S5級) 17:15-18:30 J8	選手選抜 18:30-21:00 A10																
	2			成人開放												成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放		
	3			11:00-11:30												11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30		
	4			11:00-11:30												11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30		
	5			11:00-11:30												11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30		
火 曜日	1		受託園教室	ウオーキング	成人 (初中級・中上級)	シエイブダンベル 12:45-13:15	成人 (上級) 13:30-14:30	G4	B1	ベビー(初級) 15:00-16:00 ベビー(上級)	キッズ(幼児部～小1)コース Z2	幼少・小学生 (10級～S5級) 16:00-17:15 G7	選手選抜 17:15-18:45 小学生以上 (10級～S5級) 17:15-18:30 G8	選手選抜 18:30-21:00 A10	成人開放 19:30-20:45															
	2			成人開放													成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放		
	3			11:00-11:30													11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	
	4			11:00-11:30													11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	
	5			11:00-11:30													11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	
水 曜日	1		受託園教室	ベビー(初級)	成人 (初中級・中上級)	シエイブダンベル 12:45-13:15	成人 (上級) 13:30-14:30	D2	B1	ベビー(初級) 15:00-16:00 ベビー(上級)	キッズ(幼児部～小1)コース Z3	幼少・小学生 (10級～S5級) 16:00-17:15 D7	選手選抜 17:15-18:45 小学生以上 (10級～S5級) 17:15-18:30 D8	選手選抜 18:30-20:00 A10	成人 (初級・中級・上級) 20:00-21:00	D10														
	2			成人開放													成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放		
	3			11:00-11:30													11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	
	4			11:00-11:30													11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	
	5			11:00-11:30													11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	
木 曜日	1		受託園教室	水中運動	成人 (初中級・中上級)	シエイブダンベル 12:45-13:15	成人 (上級) 13:30-14:30	K4	B4	ベビー(初級) 15:00-16:00 ベビー(上級)	キッズ(幼児部～小1)コース Z4	幼少・小学生 (10級～S5級) 16:00-17:15 K7	選手選抜 17:15-18:45 小学生以上 (10級～S5級) 17:15-18:30 K8	選手選抜 18:30-21:00 A10																
	2			成人開放												成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放				
	3			11:00-11:30												11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30			
	4			11:00-11:30												11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30		
	5			11:00-11:30												11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30		
金 曜日	1		受託園教室	ベビー(初級)	成人 (初中級・中上級)	シエイブダンベル 12:45-13:15	成人 (上級) 13:30-14:30	H4	B4	ベビー(初級) 15:00-16:00 ベビー(上級)	キッズ(幼児部～小1)コース Z5	幼少・小学生 (10級～S5級) 16:00-17:15 H7	選手選抜 17:15-18:45 小学生以上 (10級～S5級) 17:15-18:30 H8	選手選抜 18:30-21:00 A10	成人(初中級) 20:00-21:00															
	2			成人開放													成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放		
	3			11:00-11:30													11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	
	4			11:00-11:30													11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	
	5			11:00-11:30													11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:00-11:30	
土 曜日	1		アクアピクス	ベビー(初級) 9:30-10:00	成人 (初中級・中上級)	シエイブダンベル 12:45-13:15	成人 (上級) 13:30-14:30	E2	B6	ベビー(初級) 15:00-16:00 ベビー(上級)	キッズ(幼児部～小1)コース Z6	幼少・小学生 (10級～S5級) 15:00-16:15 E7	小学生以上 (10級～S5級) 16:15-17:30 E8	選手選抜 17:30-19:00 A10	成人(初中上級) 19:00-20:00															
	2			成人開放													成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放		
	3			10:00-10:30													10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	10:00-10:30	
	4			9:30-10:30													9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	
	5			9:30-10:30													9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	9:30-10:30	
日 曜日	1		幼少・小学生 (6級～S5級) 9:30-10:45 ベビー(9:30～10:30)	幼少・小学生 (10級～7級) 10:45-12:00	成人 (初中級・上級) 12:15-13:15	※プール開放 6月～9月のみ営業 13:30～15:00	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10														
	2																成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	成人開放	
	3																10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00
	4																10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00
	5																10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00	10:45-12:00