

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 (成人開放なし) | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | 成人開放 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | 成人開放 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | 成人開放 | | | | | | | | | | | | |
| 火 曜日 | 1 | | 受託園教室 (成人開放なし) | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | 成人開放 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | 成人開放 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | 成人開放 | | | | | | | | | | | | |
| 水 曜日 | 1 | | 受託園教室 (成人開放なし) | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | 成人開放 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | 成人開放 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | 成人開放 | | | | | | | | | | | | |
| 木 曜日 | 1 | | 受託園教室 (成人開放なし) | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | 成人開放 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | 成人開放 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | 成人開放 | | | | | | | | | | | | |
| 金 曜日 | 1 | | 受託園教室 (成人開放なし) | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | 成人開放 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | 成人開放 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | 成人開放 | | | | | | | | | | | | |
| 土 曜日 | 1 | | 成人開放 | ベビー(初級) 9:30-10:00 ベビー(上級) 10:00-10:30 | 成人 (初中級・中上級) | シエイブダンベル 12:45-13:15 | 成人開放 12:30-13:45 | E2 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | 成人開放 | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | 成人開放 | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | 成人開放 | | | | | | | | | | | | |
| 日 曜日 | 1 | | 幼少・小学生 (6級～S5級) 9:30-10:45 | 幼少・小学生 (10級～7級) 10:45-12:00 | 成人 (初中級・上級) 12:15-13:15 | F1 | F3 | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | | 成人開放 |
| | 3 | | | | | | | | | | | | | | | 成人開放 |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | | 成人開放 |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | 成人開放 |