プールプログラム（Pool Program）

天の恵みの水を通して泳ぐことがあなたの人生をより豊かに
スポーツプラザ ホウトク左近山

曜日＼時間	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	小学校水泳授業（不定期）						ベビー【G1】初級16:00～16:30 上級16:30～17:00 ジュニア【A6】10～2級 15:00～16:00	ジュニア【A7】10～S3級 16:00～17:15	ジュニア【A8】10～水泳神級 17:15～18:30	選手選抜【A10】18:30～20:00			
火曜日	受託園教室 9:00～11:25 ちょうどいいアクア 11:00～11:30		成人【B3】（初級～上級）11:30～12:30	アクアコンディショニング 12:35～13:05	成人【B5】マスターズ 13:15～14:30 ウォーキング 14:00～14:30		ベビー【G1】初級16:00～16:30 上級16:30～17:00 ジュニア【B6】10～2級 15:00～16:00 受託園教室 15:00～16:00	ジュニア【B7】10～S3級 16:00～17:15	ジュニア【B8】10～水泳神級 17:15～18:30	選手選抜【A10】18:30～21:00			
水曜日	ベビー【G1】初級10:00～10:30 上級10:30～11:00 受託園教室 9:45～10:45		水中運動 11:00～11:30 シニア【C3】（初級～上級）11:30～12:15	成人【C5】マスターズ 12:30～13:45	ウォーキング 14:00～14:30 受託園教室 14:00～15:00 親子水泳【OS1】14:00～14:45		ジュニア【C6】10～2級 15:00～16:00	ジュニア【C7】10～S3級 16:00～17:15	ジュニア【C8】10～水泳神級 17:15～18:30	選手選抜【A10】18:30～20:00	成人ナイト【C11】（初級～上級）20:00～21:15		
木曜日	高齢水泳教室 10:48～11:15 水中運動 11:00～11:30		成人【D3】（初級～上級）11:30～12:30	アクアビクス 12:35～13:05	成人【D5】マスターズ 13:15～14:30 マタニティー 13:00～14:00 ウォーキング 14:00～14:30		ベビー【G1】初級16:00～16:30 上級16:30～17:00 ジュニア【D6】10～2級 15:00～16:00 受託園教室 15:00～16:00	ジュニア【D7】10～S3級 16:00～17:15	ジュニア【D8】10～水泳神級 17:15～18:30	選手選抜【A10】18:30～21:00			
金曜日	受託園教室 9:00～11:40 水中運動 11:15～11:45		成人【E3】（初級～上級）11:45～12:45	アクアコンディショニング 12:50～13:20	団体利用（不定期）13:30～14:30		ベビー【G1】初級16:00～16:30 上級16:30～17:00 ジュニア【D6】10～2級 15:00～16:00 受託園教室 15:00～16:00	ジュニア【E7】10～S3級（16:00～17:15）	ジュニア【E8】10～水泳神級（17:15～18:30）	選手選抜【A10】18:30～21:00			
土曜日	ベビー【G1】初級8:30～9:00 上級9:00～9:30 ジュニア【F1】10級～2級 8:30～9:30	ジュニア【F2】10～S3級 10:00～11:15	ジュニア【F4】10～水泳神級 11:15～12:30		水中運動 13:00～13:30 シニア【F3】（初級～上級）13:30～14:15 高和会 13:30～14:15 親子水泳【OS1】13:00～13:45		成人マスターズ【F5】（初級～上級）14:30～15:45	ジュニア【F8】10～水泳神級 16:15～17:30	成人ナイト【F11】（初級～上級）18:00～19:15	選手選抜【A10】19:15～21:00			
日曜日	マスターズ同好会 8:30～9:45 選手選抜【A10】8:00～9:45	ジュニア【N1】10級～2級 10:00～11:00	ジュニア【N2】10～水泳神級 11:30～12:45		親子水泳【OS1】13:15～14:00 ベビー【G1】初級13:00～13:30 上級13:30～14:00	プール開放 14:00～16:00							

2025. 04

左近山 Sakon-yama