

# プロスポーツプラザ 徳金沢



曜日\時間	コース	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			SUI 水中運動 10:30-11:00	成人	J1	AS11 シェイブダンベル 13:00-13:30	成人 (上級) 13:30-14:30	J4 B1	ベビー(初級) ベビー(上級) キッズ(幼児園児)コース 15:00-16:00 Z1	幼少・小学生 (10級～S5級) 16:00-17:15 J7	選手選抜 17:15-19:00 小学生以上 (10級～S5級) 17:15-18:30 J8	選手選抜 18:30-21:00 A10	
	2													
	3			成人開放 10:00-11:00	(初中級・中上級) 11:00-12:00	成人開放 12:00-14:30								
	4													
	5								OS 親子水泳15:00-15:45					
火 曜日	1			G3 ウォーキング 10:30-11:00	成人	G1	AS12 シェイブダンベル 13:00-13:30	成人 (上級) 13:30-14:30	G4	キッズ(幼児園児)コース 15:00-16:00 Z2	幼少・小学生 (10級～S5級) 16:00-17:15 G7	選手選抜 17:15-19:00 小学生以上 (10級～S5級) 17:15-18:30 G8	選手選抜 18:30-21:00 A10	
	2													
	3			成人開放 10:00-11:00	(初中級・中上級) 11:00-12:00	成人開放 12:00-14:30								
	4												成人種目別レッスン 20:00-21:00	
	5													
水 曜日	1		B3	ベビー(初級) ベビー(上級) 10:00-10:30 10:30-11:00	成人	D1		成人 (上級) 13:30-14:30	D2	キッズ(幼児園児)コース 15:00-16:00 Z3	幼少・小学生 (10級～S5級) 16:00-17:15 D7	選手選抜 17:15-19:00 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													
	3			成人開放 10:00-11:00	(初中級・中上級) 11:00-12:00	成人開放 12:00-14:30								
	4			SUI 水中運動 10:30-11:00										
	5													
木 曜日	1			SUI 水中運動 10:30-11:00	成人	K1	AS14 シェイブダンベル 13:00-13:30	成人 (上級) 13:30-14:30	K4 B4	ベビー(初級) ベビー(上級) キッズ(幼児園児)コース 15:00-16:00 Z4	幼少・小学生 (10級～S5級) 16:00-17:15 K7	選手選抜 17:15-19:00 小学生以上 (10級～S5級) 17:15-18:30 K8	選手選抜 18:30-21:00 A10	
	2													
	3			成人開放 10:00-11:00	(初中級・中上級) 11:00-12:00	成人開放 12:00-14:30								
	4													
	5								OS 親子水泳15:00-15:45					
金 曜日	1			ベビー(初級) ベビー(上級) 10:00-10:30 10:30-11:00	成人	H1	AS15 シェイブダンベル 13:00-13:30	成人 (上級) 13:30-14:30	H4	キッズ(幼児園児)コース 15:00-16:00 Z5	幼少・小学生 (10級～S5級) 16:00-17:15 H7	選手選抜 17:15-19:00 小学生以上 (10級～S5級) 17:15-18:30 H8	選手選抜 18:30-21:00 A10	
	2		B5											
	3			成人開放 10:00-11:00	(初中級・中上級) 11:00-12:00	成人開放 12:00-14:30								
	4			H3 ウォーキング 10:30-11:00									成人種目別レッスン 20:00-21:00	
	5													
土 曜日	1			ベビー(初級) ベビー(上級) 9:30-10:00 10:00-10:30	成人	E2		成人開放 12:30-14:00	キッズ(幼児園児)コース 14:00-15:00 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	小学生以上(S3級～S5級) 17:30-18:45 E9	成人(初級) 19:00-20:00 成人種目別レッスン 19:00-20:00	成人 (中級・上級) 20:00-21:00 E10
	2		B6		アクアビクス									
	3			成人開放 10:30-11:15	(初中級・中上級) 11:30-12:30	成人開放 12:30-13:30 SUPER MASTERS E3								
	4								OS 親子水泳14:00-14:45					
	5													
日 曜日	1		F1	幼少・小学生 (10級～8級) 9:30-10:30	幼少・小学生 (10級～S5級) 10:30-11:45 F2	成人開放 11:45 12:15	成人 (初級～上級) 12:15-13:15 F3	プール開放 13:15-15:00						
	2													
	3													
	4			ベビー(初級) ベビー(上級) 9:30-10:00 10:00-10:30										
	5		B7					親子水泳13:15-14:00 OS						

2016.04 Kanazawa