

プログラム
スポーツプラザ報徳

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
日曜日	1			SUI 水中運動 10:30-11:00	成人 (初中級・中上級)	J1 AS11 シェイプダンベル 13:00-13:30	成人 (上級)	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	幼少・小学生 (10級～S5級)	選手選抜 17:15-19:00		
	2			成人開放 10:00-11:00		成人開放 12:00-14:30			Z1	16:00-17:15	小学生以上 (10級～S5級)		選手選抜	
	3							OS 親子水泳15:00-15:45	J7	17:15-18:30			18:30-21:00	
	4								J8				A10	
	5													
火曜日	1		G3 ウォーキング 10:30-11:00	成人 (初中級・中上級)	G1 AS12 シェイプダンベル 13:00-13:30	成人 (上級)	G4	キッズ(幼児園児)コース 15:00-16:00	幼少・小学生 (10級～S5級)	選手選抜 17:15-19:00		選手選抜		
	2		成人開放 10:00-11:00		成人開放 12:00-14:30			Z2	16:00-17:15	小学生以上 (10級～S5級)		18:30-21:00		
	3								G7	17:15-18:30			A10	成人種目別レッスン 20:00-21:00
	4								G8					
	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 (初中級・中上級)	D1	成人 (上級)	D2	キッズ(幼児園児)コース 15:00-16:00	幼少・小学生 (10級～S5級)	選手選抜 17:15-19:00		選手選抜		D10	
	2	成人開放 10:00-11:00		D1 成人開放 12:00-14:30	13:30-14:30	D2	Z3	16:00-17:15	小学生以上 (10級～S5級)		選手選抜	18:30-20:00		
	3	SUI 水中運動 10:30-11:00							D7	17:15-18:30		A10	成人 (初級・中級・上級) 20:00-21:00	
	4								D8					
	5													
木曜日	1	SUI 水中運動 10:30-11:00	成人 (初中級・中上級)	K1 AS14 シェイプダンベル 13:00-13:30	成人 (上級)	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	幼少・小学生 (10級～S5級)	選手選抜 17:15-19:00		選手選抜			
	2	成人開放 10:00-11:00		K1 成人開放 12:00-14:30	13:30-14:30	K4	Z4	16:00-17:15	小学生以上 (10級～S5級)		18:30-21:00			
	3								K7	17:15-18:30		A10		
	4								K8					
	5													
金曜日	1	ベビー(初級) ベビー(上級) 10:00-10:30 10:30-11:00	成人 (初中級・中上級)	H1 AS15 シェイプダンベル 13:00-13:30	成人 (上級)	H4	キッズ(幼児園児)コース 15:00-16:00	幼少・小学生 (10級～S5級)	選手選抜 17:15-19:00		選手選抜			
	2	成人開放 10:00-11:00		H1 成人開放 12:00-14:30	13:30-14:30	H4	Z5	16:00-17:15	小学生以上 (10級～S5級)		18:30-21:00			
	3	H3 ウォーキング 10:30-11:00							H7	17:15-18:30		A10	成人種目別レッスン 20:00-21:00	
	4								H8					
	5													
土曜日	1	ベビー(初級) ベビー(上級)			E2 成人開放 (初中級・中上級)		キッズ(幼児園児)コース 14:00-15:00	幼少・小学生 (10級～S5級)		小学生以上(S3級～S5級) 17:30-18:45	E9	成人(初級)19:00-20:00		
	2	B6 9:30-10:00 10:00-10:30	アクアビクス 10:30-11:15		E2 成人開放 11:30-12:30		E3 SUPER MASTERS	Z6			成人種目別レッスン 19:00-20:00			
	3	成人開放 10:00~11:00		E1	12:30-13:30		親子水泳14:00-14:45 OS		E7	16:15-17:30	選手選抜 17:30-19:00			
	4								E8		成人開放 19:00-20:00	A10	成人開放 20:00-21:00	
	5												E10	
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		成人開放		成人 (初級～上級) 12:15-13:15	プール開放 13:15-15:00						
	2													
	3	ペビー(初級) ペビー(上級) 9:30-10:00 10:00-10:30												
	4													
	5	B7 9:30-10:00 10:00-10:30	F2		11:45 12:15	F3	親子水泳13:15-14:00 OS							

2016.04 Kanazawa