



レッスンプログラム

スポーツプラザ報徳 金沢

曜日/時間	コース	10:00		11:00		12:00		13:00		14:00		15:00		16:00		17:00		18:00		19:00		20:00		21:00		
		0	30	0	15	30	45	0	15	30	0	30	0	30	45	0	30	45	0	10	30	45	0	45	0	
月曜日	1		体操	成人初		成人上			シェイプダンヘル	成人中上			ベビー	幼少・小学生	選手8才以下											
	2			成人中									キッズ・園児 あゆみ～	10～S5	小学生			選手選抜								
	3															育成・選手										
	4						FREE				成人M				10～S5	10～S5										
	5												親子水泳				S5～									
火曜日	1		フローター	カナヅチ イキツキ	WALK	成人初中			シェイプダンヘル	成人中上			キッズ・園児 あゆみ～	幼少・小学生	選手8才以下											
	2					成人中上								10～S5	小学生			選手選抜								
	3															育成・選手										
	4						FREE				成人M				10～S5	10～S5			種目別							
	5												親子水泳				S5～									
水曜日	1		ベビー	WALK	ダンヘル	成人初							キッズ・園児 あゆみ～	幼少	幼少・小学生	選手8才以下					成人初					
	2					成人中		成人中上						10～7	10～S5	小学生			育成・選手		成人中					
	3																				成人上					
	4																									
	5												親子水泳													
木曜日	1		体操	成人初		成人上			シェイプダンヘル	成人中上			ベビー	幼少・小学生	選手8才以下											
	2			成人中									キッズ・園児 あゆみ～	10～S5	小学生			選手選抜								
	3															育成・選手										
	4						FREE				成人M				10～S5	10～S5										
	5												親子水泳				S5～									
金曜日	1		ベビー	カナヅチ イキツキ	WALK	成人初中			シェイプダンヘル	成人中上			キッズ・園児 あゆみ～	幼少・小学生	選手8才以下											
	2					成人中上								10～S5	小学生			選手選抜								
	3															育成・選手										
	4						FREE				成人M		FREE		10～S5	10～S5			成人M							
	5												フローター 親子水泳				S5～									
土曜日	1					成人初							キッズ・園児 あゆみ～	幼少・小学生	幼少・小学生	育成・選手			カナヅチ イキツキ	種目別	成人中					
	2					成人中		成人上						10～5	7～S5	S3～S5			種目別			成人上				
	3															S5～			FREE							
	4																									
	5												親子水泳													
日曜日	1																									
	2			幼少・小学生 10～8	幼少・小学生 7～1	成人上							<div style="text-align: center;">   </div>													
	3																									
	4					成人中																				
	5			ベビー		成人初																				
曜日/時間	コース	10:00		11:00		12:00		13:00		14:00		15:00		16:00		17:00		18:00		19:00		20:00		21:00		
		0	30	0	15	30	45	0	15	30	0	30	0	30	45	0	30	45	0	10	30	45	0	45	0	