

# プログラム スポーツプラザ報徳左近山

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		介護予防 (10:00~10:30)	水中運動 (10:30~11:00)	成人 初~上 (11:00~12:15)	アクアシープ (12:30~13:15)		ウォーキング (14:15~14:45)	ベビー初	ベビー上	A8 小学生 10~M (17:15~18:30)	A10 選手選抜 (18:30~20:00)	成人 初~M (20:00~21:00)		
	2		G5	G2			G3		G4	幼児園児 10~5 (15:00~16:00)				幼小 10~S1 (16:00~17:15)	育成選抜
	3		ベビー初	ベビー上			マタニティー (12:30~13:30)								
	4		(10:00~10:30)	(10:30~11:00)	A3			G6							
	5														
火曜日	1			水中運動 (10:30~11:00)	成人 初~上 (11:00~12:15)	アクアピクス (12:30~13:15)		G4	ウォーキング (14:15~14:45)	ベビー初	ベビー上	B8 小学生 10~M (17:15~18:30)	A10 選手選抜 (18:30~21:00)		
	2		G2				B4		B5	幼児園児 10~5 (15:00~16:00)	幼小 10~S1 (16:00~17:15)			育成選抜	B9
	3								成人 マスターズ (13:30~14:45)						
	4				B3										
	5														
水曜日	1		ベビー初	ベビー上	シニア 初~上 (11:00~12:15)						C8 小学生 10~M (17:15~18:30)	A10 選手選抜 (18:30~20:30)	成人 初~M (20:30~21:30)		
	2		(10:00~10:30)	(10:30~11:00)		水中運動				幼児園児 10~5 (15:00~16:00)				幼小 10~S1 (16:00~17:15)	育成選抜
	3		G1						成人 初~M (13:30~14:45)						
	4				C3										
	5														
木曜日	1		介護予防 (10:00~10:30)	水中運動 (10:30~11:00)	成人 初~上 (11:00~12:15)				ウォーキング (14:15~14:45)	ベビー初	ベビー上	D8 小学生 10~M (17:15~18:30)	A10 選手選抜 (18:30~20:00)		
	2		G5	G2			D4	アクアピクス (13:30~14:15)	G4	幼児園児 10~5 (15:00~16:00)	幼小 10~S1 (16:00~17:15)			育成選抜	D9
	3						マタニティー (12:30~13:30)		G6						
	4				D3										
	5														
金曜日	1			水中運動 (10:30~11:00)	成人 初~上 (11:00~12:15)	アクアシープ (12:30~13:15)		G4	ウォーキング (14:15~14:45)	ベビー初	ベビー上	E8 小学生 10~M (17:15~18:30)	A10 選手選抜 (18:30~21:00)	成人(初~M)	E11
	2		G2				G3		E5	幼児園児 10~5 (15:00~16:00)	幼小 10~S1 (16:00~17:15)			育成選抜	E9
	3								成人 マスターズ (13:30~14:45)						
	4				E3										
	5														
土曜日	1		ベビー初	ベビー上	シニア 初~上 (11:00~12:15)						F8 小学生 10~M (16:15~17:30)	A10 選手選抜 (17:30~19:30)	成人 初~M (19:30~20:30)		
	2		幼小 10~S1 (10:00~11:00)	水中運動			F4	成人 初~M (13:30~14:45)	幼小 10~S1 (15:00~16:15)	育成選抜				F9	
	3														
	4				F3										
	5														
日曜日	1	会員開放 (11:00~15:00)													
	2														
	3														
	4														
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ は、コースコード名称です。</li> <li>【ベビー】は、G1コース</li> <li>【水中運動】は、G2コース</li> <li>【アクアシープ】は、G3コース</li> <li>【ウォーキング】は、G4コース</li> </ul>													

# 成人プログラム／担当コーチ一覧表

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		介護予防 (10:00~10:30)	水中運動 (10:30~11:00)	成人 初~上(初) 菅原 上(中~上) 渡邊	アクアシープ (12:30~13:15)		ウォーキング* (14:15~14:45)	ベビ-初	ベビ-上	幼小 10~S1 (16:00~17:15)	A8 小学生 10~M (17:15~18:30)	A10 選手選抜 (18:30~20:00)	成人 初中/南雲 上M/谷根							
	2																				
	3		渡邊	菅原			齋藤Y		植田												
	4		ベビ-初	ベビ-上 (10:00~10:30) (10:30~11:00)			マタニティー (12:30~13:30)		杉田						育成選抜	A9					
	5																				
火曜日	1			水中運動 (10:30~11:00)	成人 初~上(初) 齋藤 上(中~上) 今嶋	アクアビクス (12:30~13:15)	渡辺由	ウォーキング* (14:15~14:45)	ベビ-初	ベビ-上	幼小 10~S1 (16:00~17:15)	B8 小学生 10~M (17:15~18:30)	A10 選手選抜 (18:30~21:00)								
	2																				
	3			今嶋			齋藤T	成人 (13:30~14:45)													
	4																				
	5																				
1		ベビ-初	ベビ-上 (10:00~10:30) (10:30~11:00)	水中運動 (11:00~12:15)	シニア 初~上	初/水口	成人 初中/菅原 上M/出口				幼小 10~5 (15:00~16:00)	幼小 10~S1 (16:00~17:15)	小学生 10~M (17:15~18:30)	A10 選手選抜 (18:30~20:30)	成人 初中/渡邊 上M/中田						
2						中上/谷根															
3			水口																		
4																					
5																					
木曜日	1		介護予防 (10:00~10:30)	水中運動 (10:30~11:00)	成人 初~上(初) 菅原 上(中~上) 出口		ウォーキング* (14:15~14:45)	ベビ-初	ベビ-上	幼小 10~5 (15:00~16:00)	幼小 10~S1 (16:00~17:15)	小学生 10~M (17:15~18:30)	A10 選手選抜 (18:30~20:00)								
	2																				
	3		渡邊	菅原			アクアビクス (13:30~14:15)	齋藤Y													
	4						マタニティー (12:30~13:30)	北村													
	5							杉田													
金曜日	1			水中運動 (10:30~11:00)	成人 初~上(初) 水口 上(中~上) 福島	アクアシープ (12:30~13:15)		ウォーキング* (14:15~14:45)	ベビ-初	ベビ-上	幼小 10~5 (15:00~16:00)	幼小 10~S1 (16:00~17:15)	小学生 10~M (17:15~18:30)	A10 選手選抜 (18:30~21:00)	成人(初~M) 初中/鹿目 上M/渡邊						
	2																				
	3			福島			齋藤Y	成人 (13:30~14:45)													
	4																				
	5																				
1		ベビ-初	ベビ-上	水中運動 (11:00~12:00)	シニア 初~上	アクアビクス (12:30~13:15)	成人 初~上(初)/菅原 上(中~上)/水口 M/中田				幼小 10~S1 (15:00~16:15)	幼小 10~S1 (16:00~17:15)	小学生 10~M (16:15~17:30)	A10 選手選抜 (17:30~19:30)	成人 初中/水谷 上M/鹿目						
2																					
3								齋藤Y													
4																					
5				水口																	
日曜日	1				会員開放 (11:00~15:00)																
	2																				
	3																				
	4																				
	5																				