

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) A3	アクアシェーブ (12:30~13:15)		ウォーキング (14:15~14:45)	ベビー初 ベビー上	幼小 10~S3 (16:00~17:15) A7	A8 小学生以上 10~水泳王 (17:15~18:30)	A10 選手選抜 (18:30~20:00)	成人ナイト 初~M (20:00~21:00) A11						
	2																		
	3		G5	G2			G3		G4										
	4		ベビー初	ベビー上			マタニティー (12:30~13:30)												
	5								G6							育成選抜 A9			
火 曜日	1			水中運動 (10:30~11:00)	成人 初~上 (11:00~12:15) B3	アクアビクス (12:30~13:15)		G4	ウォーキング (14:15~14:45)	ベビー初 ベビー上	幼小 10~S3 (16:00~17:15) B7	B8 小学生以上 10~水泳王 (17:15~18:30)	A10 選手選抜 (18:30~21:00)						
	2																		
	3			G2			B4		B5										
	4								成人(マスターズ) (13:30~14:45)										
	5															育成選抜 B9			
水 曜日	1		ベビー初 ベビー上 (10:00~10:30)		シニア 初~上 (11:00~12:15) C3				OS	親子水泳	幼小 10~S3 (16:00~17:15) C7	C8 小学生以上 10~水泳王 (17:15~18:30)	A10 選手選抜 (18:30~20:30)	成人ナイト 初~M (20:30~21:30) C11					
	2			水中運動															
	3			G1					C5										
	4																		
	5																育成選抜 C9		
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) D3				ウォーキング (14:15~14:45)	ベビー初 ベビー上	幼小 10~S3 (16:00~17:15) D7	D8 小学生以上 10~水泳王 (17:15~18:30)	A10 選手選抜 (18:30~20:00)						
	2																		
	3		G5	G2			D4	アクアビクス (13:30~14:15)	G4	OS				親子水泳					
	4							マタニティー (12:30~13:30)											
	5								G6							育成選抜 D9			
金 曜日	1			水中運動 (10:30~11:00)	成人 初~上 (11:00~12:15) E3	アクアシェーブ (12:30~13:15)			ウォーキング (14:15~14:45)	ベビー初 ベビー上	幼小 10~S3 (16:00~17:15) E7	E8 小学生以上 10~水泳王 (17:15~18:30)	A10 選手選抜 (18:30~21:00)	成人ナイト(初~M) (20:00~21:00) E11					
	2																		
	3			G2					G3										
	4																		
	5																育成選抜 E9		
土 曜日	1		ベビー初 ベビー上		シニア 初~上 (11:00~12:15) F3	アクアヌードル (12:30~13:15)					幼小 10~S3 (15:00~16:15) F7	F8 小学生以上 10~水泳王 (16:15~17:30)	A10 選手選抜 (17:30~19:30)	成人ナイト 初~M (19:30~20:30) F11					
	2			幼小 10~S3 (10:00~11:00)		水中運動													
	3																		
	4																		
	5																育成選抜 F9		
日 曜日	1	プール開放 (11:00~15:00)					<ul style="list-style-type: none"> □ は、コースコード名称です。 【ベビー】は、G1コース 【水中運動】は、G2コース 【アクアシェーブ】は、G3コース 【ウォーキング】は、G4コース 												
	2																		
	3																		
	4																		
	5																		

2011.10
Sakon-yama