

スポーツクラブラザレム 徳金沢

曜日\時間	コース	8:00	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 (初中級・中上級)	J1 AS11 シェイプダンベル 12:30-13:00	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	幼少・小学生 (10級~S5級) 16:00-17:15	選手選抜 17:15-19:00 小学生以上 (10級~S5級) 17:15-18:30	選手選抜 18:30-21:00 A10			
	2														
	3			成人開放 10:00-11:00		成人開放 12:00-14:30			Z1						
	4								OS 親子(初級) 親子(上級)	J7					
	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 12:30-13:00	成人 (上級) 13:30-14:30		G4	キッズ(幼児園児)コース 15:00-16:00	幼少・小学生 (10級~S5級) 16:00-17:15	選手選抜 17:15-19:00 小学生以上 (10級~S5級) 17:15-18:30	選手選抜 18:30-21:00 A10		
	2														
	3			成人開放 10:00-11:00		成人開放 12:00-14:30			Z2						
	4													成人種目別レッスン 20:00-21:00	
	5										G7	G8			
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) 13:30-14:30		D2	キッズ(幼児園児)コース 15:00-16:00	幼少・小学生 (10級~S5級) 16:00-17:15	選手選抜 17:15-19:00 小学生以上 (10級~S5級) 17:15-18:30	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		成人開放 12:00-14:30			Z3						
	4			SUI 水中運動 10:30-11:00											
	5										D7	D8			
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 12:30-13:00	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	幼少・小学生 (10級~S5級) 16:00-17:15	選手選抜 17:15-19:00 小学生以上 (10級~S5級) 17:15-18:30	選手選抜 18:30-21:00 A10			
	2														
	3			成人開放 10:00-11:00		成人開放 12:00-14:30			Z4						
	4														
	5								OS 親子(初級) 親子(上級)	K7	K8				
金 曜日	1			B5 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 12:30-13:00	成人 (上級) 13:30-14:30		H4	キッズ(幼児園児)コース 15:00-16:00	幼少・小学生 (10級~S5級) 16:00-17:15	選手選抜 17:15-19:00 小学生以上 (10級~S5級) 17:15-18:30	選手選抜 18:30-21:00 A10		
	2														
	3			成人開放 10:00-11:00		成人開放 12:00-14:30			Z5						
	4			H3 ウォーキング 10:30-11:00											
	5										H7	H8		成人種目別レッスン 20:00-21:00	
土 曜日	1			B6 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	幼少・小学生 (10級~S5級) 15:00-16:15	小学生以上 (10級~S5級) 16:15-17:30	小学生以上(S1級~S5級) 17:30-18:45	E9	成人(初級) 19:00-20:00	成人
	2				成人 (初中級・中上級)									成人種目別レッスン 19:00-20:00	(中級・上級)
	3			アクアビクス		成人開放 12:30-14:00			Z6			選手選抜 17:30-19:00		成人開放 19:00-20:00	成人 (中級・上級) 20:00-21:00
	4			成人開放 10:30-11:15		SUPER MASTERS 12:30-13:30									
	5			成人開放 10:00-11:00	E1				OS 親子(初級) 親子(上級)	E7	E8	A10			E10
日 曜日	1			B7 ベビー(初級) ベビー(上級) 8:30-9:00 9:00-9:30	幼少・小学生 (10級~7級)	幼少・小学生 (6級~S5級)	成人 (初級~上級) 12:15-13:15	プール開放 13:15-15:00							
	2														
	3														
	4			OS 親子(初級) 親子(上級) 8:30-9:00 9:00-9:30											
	5				F1	F2	F3								



Kanazawa