

# プールプログラム (Pool Program)

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		ベビー[G1] 初級 10:00-10:30 上級 10:30-11:00			アクアシェーブ 12:30-13:00	マタニティー 13:00-14:00	ウォーキング 14:00-14:30						
	2			成人[A3] (初級~上級) (11:00~12:15)					幼児園児[A6] 10~2級 (15:00~16:00)	幼小[A7] 10~S3級 (16:00~17:15)	小学生以上[A8] 10~水泳神級 (17:15~18:30)	選手選抜[A10] (18:30~20:15)	成人ナイト [A11] (初級~上級) (20:15~21:30)	
	3													
	4			水中運動 10:30-11:00							親子水泳[os1] (14:00~14:45)			
	5													
火 曜日	1		ベビー[G1] 初級 10:00-10:30 上級 10:30-11:00			アクアシェーブ 12:30-13:00		ウォーキング 14:00-14:30		ベビー[G1] 初級 16:00-16:30 上級 16:30-16:00				
	2			成人[B3] (初級~上級) (11:00~12:15)					幼児園児[B6] 10~2級 (15:00~16:00)	幼小[B7] 10~S3級 (16:00~17:15)	小学生以上[B8] 10~水泳神級 (17:15~18:30)	選手選抜[A10] (18:30~21:00)		
	3						成人[B5] マスターズ (12:30~13:45)							
	4			水中運動 10:30-11:00										
	5													
水 曜日	1		ベビー[G1] 初級 10:00-10:30 上級 10:30-11:00					ウォーキング 14:00-14:30						
	2			水中運動 11:15-11:45	シニア [C3] (初級~上級) (11:45~12:30)				幼児園児[C6] 10~2級 (15:00~16:00)	幼小[C7] 10~S3級 (16:00~17:15)	小学生以上[C8] 10~水泳神級 (17:15~18:30)	選手選抜[A10] (18:30~20:15)	成人ナイト [C11] (初級~上級) (20:15~21:30)	
	3					成人[C5] マスターズ (12:45~14:00)								
	4							親子水泳[os1] (14:00~14:45)						
	5													
木 曜日	1		ベビー[G1] 初級 10:00-10:30 上級 10:30-11:00			アクアシェーブ 12:30-13:00	マタニティー 13:00-14:00	ウォーキング 14:00-14:30		ベビー[G1] 初級 16:00-16:30 上級 16:30-16:00				
	2			成人[D3] (初級~上級) (11:00~12:15)					幼児園児[D6] 10~2級 (15:00~16:00)	幼小[D7] 10~S3級 (16:00~17:15)	小学生以上[D8] 10~水泳神級 (17:15~18:30)	選手選抜[A10] (18:30~21:00)		
	3			高嶺水泳教室 (10:15~10:45)										
	4			水中運動 10:30-11:00										
	5													
金 曜日	1		ベビー[G1] 初級 10:00-10:30 上級 10:30-11:00			アクアシェーブ 12:30-13:00		ウォーキング 14:00-14:30						
	2			成人[E3] (初級~上級) (11:00~12:15)					幼児園児[E6] 10~2級 (15:00~16:00)	幼小[E7] 10~S3級 (16:00~17:15)	小学生以上[E8] 10~水泳神級 (17:15~18:30)	選手選抜[A10] (18:30~21:00)		
	3						成人[B5] マスターズ (12:30~13:45)							
	4			水中運動 10:30-11:00										
	5													
土 曜日	1	ベビー[G1] 初級 9:00-9:30 上級 9:30-9:00												
	2		幼小[F2] 10級~S3級 (10:15~11:30)	水中運動 11:30-12:00	シニア [F3] (初級~上級) (12:00~12:45)	成人[F5] (初級~M級) (13:00~14:15)			幼小[F7] 10~S3級 (14:45~16:00)	小学生以上[F8] 10~水泳神級 (16:00~17:15)		選手選抜[A10] (17:15~19:45)	成人ナイト [F11] (初級~上級) (19:45~21:00)	
	3													
	4	幼児園児・ 幼小[F1] 10級~2級 (8:30~9:30)				親子水泳[os1] (12:00~12:45)	恵和会 (13:00~14:15)				育成選抜[F9] S4級以上(17:15~18:30)			
	5													
日 曜日	1	マスターズ同好会 (8:30~10:00)	ベビー[G1] 初級 10:00-10:30 上級 10:30-11:00	幼小[N2] 4級~水泳神級 (11:00~12:15)	プール開放 (12:15~15:00)					30th Anniversary Sakon-yama				
	2													
	3		幼児園児・ 幼小[N1] 10級~2級 (10:00~11:00)											
	4	選手選抜[A10] 8:00~10:00		親子水泳[OS1] (11:15~12:00)										
	5													