

# プールプログラム (Pool Program)

曜日\時間		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	
<b>月</b> 曜日	1		ベビー[G1] 初級 10:00-10:30 / 上級 10:30-11:00		成人[A3] (初級~上級) (11:00~12:15)	アクアロジック 12:30-13:00	マタニティー 13:00-14:00	ウォーキング 14:00-14:30	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)		
	2														
	3														
	4			水中運動 10:30-11:00					親子水泳[os1] (14:00~14:45)						
	5														
<b>火</b> 曜日	1		ベビー[G1] 初級 10:00-10:30 / 上級 10:30-11:00		成人[B3] (初級~上級) (11:00~12:15)	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	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)			
	2														
	3														
	4			ちようどいいアクア 10:30-11:00		成人[B5] マスターズ (12:30~13:45)				幼児園児[B6] 10~2級 (15:00~16:00)					
	5														
<b>水</b> 曜日	1		ベビー[G1] 初級 10:00-10:30 / 上級 10:30-11:00		水中運動 11:15-11:45	シニア [C3] (初級~上級) (11:45~12:30)		ウォーキング 14:00-14:30	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)		
	2														
	3														
	4						成人[C5] マスターズ (12:45~14:00)		親子水泳[os1] (14:00~14:45)						
	5														
<b>木</b> 曜日	1		ベビー[G1] 初級 10:00-10:30 / 上級 10:30-11:00		成人[D3] (初級~上級) (11:00~12:15)	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	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)			
	2														
	3			高嶺水泳教室 (10:15~10:45)											
	4			ちようどいいアクア 10:30-11:00						幼児園児[D6] 10~2級 (15:00~16:00)					
	5														
<b>金</b> 曜日	1		ベビー[G1] 初級 10:00-10:30 / 上級 10:30-11:00		成人[E3] (初級~上級) (11:00~12:15)	アクアロジック 12:30-13:00		ウォーキング 14:00-14:30	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)			
	2														
	3														
	4			水中運動 10:30-11:00			成人[B5] マスターズ (12:30~13:45)								
	5														
<b>土</b> 曜日	1	ベビー[G1] 初級 9:30-9:00 / 上級 9:00-9:30		幼小[F2] 10~水泳神級 (10:15~11:30)	水中運動 11:30-12:00	シニア [C3] (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)			
	2														
	3	幼児園児・ 幼小[F1] 10級~2級 (8:30~9:30)													
	4					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														
<b>日</b> 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] 10~水泳神級 (11:00~12:15)		親子水泳[os1] (12:15~13:00)	プール開放 (13:00~16:00)								
	2														
	3	選手選抜[A10] 8:00~10:00	幼児園児・ 幼小[N1] 10級~2級 (10:00~11:00)												
	4														
	5														



30th Anniversary  
スポーツプラザ ホクトク

左近山  
**Sakon-yama**

**2019.02**