

プールプログラム(POOL PROGRAM)

天の恵みの水を通して泳ぐことがあなたの人生をより豊かに
スホーツプラザ ホウトク左近山

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				
月曜日	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~中級) (20:15~21:30)			
	2					親子水泳【os1】 (14:00~14:45)								New				
	3																	
	4													成人ナイト【A11】 上級(19:00~20:15)				
	5	水中運動 10:30~11:00												New				
火曜日	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)		アクアロジック 12:30~13:00	New	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							成人【B5】 マスターズ (12:30~13:45)		幼児園児【B6】 10~2級 (15:00~16:00)								
	4	ちょうどいいアクア 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		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							成人【C5】 マスターズ (12:45~14:00)		親子水泳【os1】 (14:00~14:45)								
	3																	
	4																	
	5																	
木曜日	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)		アクアピクス 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	高齢水泳教室 (10:15~10:45)								幼児園児【D6】 10~2級 (15:00~16:00)								
	4	ちょうどいいアクア 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		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							成人【E5】 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 8:30~9:00 上級 9:00~9:30	水中運動 9:30~10:00	シニア【F3】 (初級~上級) (10:00~10:45)	幼小【F2】 10~S3級 (10:45~12:00)	小学生以上【F4】 10~水泳神級 (12:00~13:15)	幼小【F7】 10~S3級 (13:15~14:30)	成人【F5】 (初級~M級) (14:45~16:00)	小学生以上【F8】 10~水泳神級 (16:15~17:30)	選手選抜【A10】 (17:30~20:15)			成人ナイト【F11】 (初級~中級) (20:15~21:30)					
	2																	
	3	幼児園児・ 幼小【F1】 10級~2級 (8:30~9:30)		惠和会 (9:30~10:45)				親子水泳【os1】 (12:15~13:00)		育成選抜【F9】 S4級以上(17:30~18:45)		成人ナイト【F11】 上級(19:00~20:15)		New				
	4																	
	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	New	幼小【N2】 10~水泳神級 (11:30~12:45)		親子水泳【os1】 (13:00~13:45)	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)														