

上野原スポーツクラブ 教室プログラム

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10時							
11時	FREE 水中ウォーキング 対象：成人 10:30～11:00		流水健康コース 対象：成人 10:30～11:20	FREE 水中ウォーキング 対象：成人 10:30～11:00	流水健康コース 対象：成人 10:30～11:20		
12時	流水健康コース 対象：成人 11:30～12:20		スイミングレッスン 対象：成人 11:30～12:20	スイミングレッスン 対象：成人 11:30～12:20	スイミングレッスン 対象：成人 11:30～12:20	こども水泳教室 対象：幼児～小3 11:15～12:20	
13時							
14時							
15時			こども水泳教室 対象：園児 14:15～15:20			こども水泳教室 対象：園児 14:15～15:20	
16時	こども水泳教室 対象：年長～小3 15:15～16:20		こども水泳教室 対象：年長～小3 15:15～16:20	こども水泳教室 対象：年長～小3 15:15～16:20	こども水泳教室 対象：年長～小3 15:15～16:20	こども水泳教室 対象：年長～小3 15:15～16:20	
17時	こども水泳教室 対象：小学生以上 16:15～17:20		こども水泳教室 対象：小学生以上 16:15～17:20	こども水泳教室 対象：小学生以上 16:15～17:20 選手・育成 対象：小学生以上 16:15～18:20	こども水泳教室 対象：小学生以上 16:15～17:20	こども水泳教室 対象：小学生以上 16:15～17:20	
18時	選手・育成 対象：小学生以上 17:15～19:20		選手・育成 対象：小学生以上 17:15～19:20	選手・育成 対象：小学生以上 17:15～19:20	選手・育成 対象：小学生以上 17:15～19:20	選手・育成 対象：小学生以上 17:15～19:20	
19時							
20時	アクアピクス 対象：成人 19:30～20:20		スイミングレッスン 対象：成人 19:30～20:20	アクアピクス 対象：成人 19:30～20:20		スイミングレッスン 対象：成人 19:30～20:20	
21時							