

# 本科コースタイムスケジュール

2018.4月更新

月	火		水		木		金		土	日		
	ｽﾀｼﾞｱ	プール	ｽﾀｼﾞｱ	プール	ｽﾀｼﾞｱ	プール	ｽﾀｼﾞｱ	プール	プール	プール		
	営業10:00~								選手育成コース 7:45-9:15	選手育成コース 7:00-8:30		
									営業9:20~	営業8:40~		
									1時間目	1時間目		
			ベビー水泳 10:15~11:00 (45分) 6か月~3歳		親子体探 10:30~11:00 (30分) 2歳~3歳		アクア ボディメイク 10:30-11:15		ベビー水泳 10:15~11:00 (45分) 6か月~3歳		SBCD7 9:00-10:10 3歳~小学生 水・基・背・ク・平・バ・泳	
									2時間目	2時間目		
腰痛 肩こり 膝痛対策 体探 11:30~ 12:10 (40分)	成人泳法クラス 中級   上級 11:30-12:30		ストレッチ クラス 背筋ピン 11:30~ 12:10 (40分)		成人泳法   水中プロ グラム水 クラス 初心・初級水 11:30-12:20		成人泳法クラス 中級   上級 11:30-12:30		ストレッチ ボール 11:30~ 12:10 (40分)		成人泳法   水中プロ グラム水 クラス 初心・初級水 11:30-12:20	
	成人泳法   水中プロ グラム水 クラス 初心・初級水 12:30-13:20 ※フリースイムは、 13:40まで		フリースイム		成人泳法   水中プロ グラム水 クラス 初心・初級水 12:30-13:20 ※フリースイムは、 13:40まで		フリースイム		成人泳法   水中プロ グラム水 クラス 初心・初級水 12:30-13:20 ※フリースイムは、 13:40まで		フリースイム	
大人最終退館13:50												
									3時間目	3時間目		
休館日	A2 (70分) 14:10-15:20 2歳以上 水・基・ク		A3 (70分) 14:10-15:20 2歳以上 水・基・ク		A4 (70分) 14:10-15:20 2歳以上 水・基・ク		A5 (70分) 14:10-15:20 2歳以上 水・基・ク		A6 (70分) 14:10-15:20 2歳以上 水・基・ク		SCD7 12:20-13:30 小学生以上 水・基・背・ク・平・バ・泳	
									4時間目	4時間目		
	B2 (70分) 15:20-16:30 3歳以上 水・基・背・ク・平・バ		B3 (70分) 15:20-16:30 3歳以上 水・基・背・ク・平・バ		B4 (70分) 15:20-16:30 3歳以上 水・基・背・ク・平・バ		B5 (70分) 15:20-16:30 3歳以上 水・基・背・ク・平・バ		B6 (70分) 15:20-16:30 3歳以上 水・基・背・ク・平・バ		成人 マスターズクラス 15:15-16:15	
									5時間目	5時間目		
	C2 (70分) 16:30-17:40 小学生以上 水・基・背・ク・平・バ		C3 (70分) 16:30-17:40 小学生以上 水・基・背・ク・平・バ		C4 (70分) 16:30-17:40 小学生以上 水・基・背・ク・平・バ		C5 (70分) 16:30-17:40 小学生以上 水・基・背・ク・平・バ		CD6 (70分) 16:30-17:40 小学生以上 水・基・背・ク・平・バ・泳		営業~16:30	
									6時間目	6時間目		
	D2 (70分) 17:30-18:40 小学生以上 基・背・ク・平・バ・泳		D3 (70分) 17:30-18:40 小学生以上 基・背・ク・平・バ・泳		D4 (70分) 17:30-18:40 小学生以上 基・背・ク・平・バ・泳		D5 (70分) 17:30-18:40 小学生以上 水・基・背・ク・平・バ・泳		営業~18:00 ※電話受付時間18:30		略称案内 水：水慣れクラス 基：基本クラス(バタ足・背面キック) ク：クロール 背：背泳ぎ 平：平泳ぎ バ：バタフライ 泳：泳力アップ (50m以上の4泳法と個人メドレー)	
									7時間目	7時間目		
	選手育成コース (110分) 18:40-20:30		選手育成コース (110分) 18:40-20:30 ※練習後のストレッチ時間内の110分レッスン		選手育成コース (110分) 18:40-20:30		選手育成コース (110分) 18:40-20:30		選手育成コース (110分) 18:40-20:30		選手育成コース (110分) 18:40-20:30	
営業~19:00 ※電話受付時間19:30												