

プールプログラム

ギャラリ側

	月	火	水	木	金	土	日
9:15	流水水中歩行 Z(1)	流水水中歩行 Z(2)	流水水中歩行 Z(3)	流水水中歩行 Z(4)	流水水中歩行 Z(5)	幼児・学童(ABC6) 9:00~10:00(7級以上)	9:00 幼児・学童 (ABC70)
10:00	膝腰らく (WN1) 成人水泳(R1)	膝腰らく (WN2) 成人水泳(R21)	成人水泳(R3)	機能的 水中運動 (KT3) 成人水泳(R41)	膝腰らく (WN5) 成人水泳(R5)	幼児・学童 (AB6)6級まで 成人水泳(R6)	10:00 幼児・学童 (ABC7)
11:00	機能的 水中運動 (KT1)	成人水泳(R22)	水中歩行60 (WA2) 幼児(A3) ベビー(QF)	幼児(A4) ベビー(QF)	成人水泳 (R42) 幼児(A5) ベビー(QF)	機能的 水中運動(KT5) 幼児(A6)6級まで ベビー(QF)	膝腰らく (WN6)
12:00	水中歩行60(WA1)	成人水泳(H2)	水中歩行60 (WA3)	成人水泳(H4)	水中歩行60 (WA5)	シニア シンクロ(RS)	個人 成人水泳 (H6)
13:00	パワーアクア ク ロ 1 級 ル	ソフトアクア	ソフトアクア	パワーアクア	ソフトアクア	パワーアクア	ソフトアクア
			背泳ぎ 初級		マ ス M タ ー ズ	腰痛 水泳 (WN4)	平泳ぎ 初級
14:30	昼の 水中歩行 (Z12)	成人水泳(L1)	成人水泳(L2)	幼児・学童(AB31)	腰 痛 水 泳 (WN4)	昼の 水中歩行 (Z52) 成人水泳(L5)	幼児・学童(AB61)
15:30	幼児・学童 (AB1)	幼児・学童 (AB1)	幼児・学童(AB2)	幼児・学童(AB32)	幼児・学童(AB4)	幼児・学童(AB5)	個人 幼児・学童(AB62)
16:30	学童 (B1)	学童(B1)	学童(B2)	学童(B3)	学童(B4)	学童(B5)	学童(BC6)
17:30	選手育成 (XX) 学童・学生 (C1)(SD1)	選手育成 (XX) 学童・学生 (C2)(SD2)	学童・学生 (C3)(SD3)	選手育成 (XX) 学童・学生 (C4)(SD4)	選手育成 (XX) 学童・学生 (C5)(SD5)	夜の 水中歩行 (Z63) 学童・学生 (C6)(SD6)	プレイ (PL6)
18:30	プレイ (PL1) 個人 個人	選手(X)	選手(X)	選手(X)	選手(X)	選手(X)	選手(X)
19:30		成人水泳 (G2)	成人水泳(G3) 選手	成人水泳(G4)	成人水泳 (G5) 選手	成人水泳 (G6) 選手	成人水泳 (G6) 選手
20:30		パワーアクア		パワーアクア		マスターズ MT	
21:30							

アクアビクス・ショートレッスンは30分レッスンとなります。

- 【ショートレッスン】
- 月13:35~14:05 初級クロール
 - 火13:35~14:05 水中歩行
 - 水13:35~14:05 初級背泳ぎ
 - 金13:35~14:05 初級平泳ぎ
 - 土13:35~14:05 中級クロール
 - 日13:35~14:05 チャレンジ4種目

* 朝の水中歩行は40分レッスンです。* 大人スイミングクラスは55分レッスンです。
* 子どもスイミングクラスは50分です。* ベビークラスは45分レッスンです。(小さいお子様は30分レッスンとなります。)