

平成29年9月からの返子スポーツクラブ プールプログラム表

平成29年8月現在

キヤラリー

	月	火	水	木	金
9:15	流水水中歩行 (Z)	流水水中歩行 (Z)	流水水中歩行 (Z)	流水水中歩行 (Z)	流水水中歩行 (Z)
10:00	成人水泳 (R1) 膝痛腰痛 (WN1)	成人水泳 (R2)	成人水泳 (R3) 膝痛腰痛 (WN3)	成人水泳 (R4)	成人水泳 (R5) 膝痛腰痛 (WN5)
11:00	ベビー (QF) 機能的水中運動 (KT1)	ベビー (QF) 子どもスイミング (A2) 10級まで	ベビー (QF) 機能的水中運動 (KT3)	ベビー (QF) 子どもスイミング (A4) 10級まで	ベビー (QF) 機能的水中運動 (KT5)
12:00	水中歩行 (WA1) 歩行 ↓ ↑	成人水泳 (H2) 水中歩行 (WA2)	水中歩行 (WA3) 歩行 ↓ ↑	成人水泳 (H4) 歩行 ↑ ↓	シニアシンクロ (RS5) 水中歩行 (WA5)
13:00	アクアビクス 歩行 ↓ ↑	アクアビクス アクアショート (水中歩行) 歩行 ↓ ↑	アクアビクス 歩行 ↓ ↑	アクアビクス 歩行 ↓ ↑	アクアビクス アクアショート (4種目) 歩行 ↓ ↑
14:30	成人水泳 (L1)	成人水泳 (L2) プライベート	子どもスイミング (AB31)	マスターズ (MT4) 成人水泳 (L4)	ベビートイ 成人水泳 (L5) ベビー (QF) 45~15分
15:30	子どもスイミング (AB1)	子どもスイミング (AB2)	子どもスイミング (AB32)	子どもスイミング (AB4)	子どもスイミング (AB5)
16:30	子どもスイミング (B1)	子どもスイミング (B2)	子どもスイミング (B3)	子どもスイミング (B4)	子どもスイミング (B5)
17:30	育成 (XX) 子どもスイミング (C1)	育成 (XX) 子どもスイミング (C2)	子どもスイミング (C3) プライベート	育成 (XX) 子どもスイミング (C4)	育成 (XX) 子どもスイミング (C5)
18:30	プライベート 子どもスイミング (A1)	選手 (X)	選手 (X)	選手 (X)	選手 (X)
19:30	成人水泳 (G1) ↓ ↑	選手 (X)	成人水泳 (G3) ↓ ↑	選手 (X)	選手 (X)
20:30					
21:00	チェックアウト	チェックアウト	チェックアウト	チェックアウト	チェックアウト

	土	日
9:00	子どもスイミング (ABC6) 7級以上	子どもスイミング (ABC70)
10:00	子どもスイミング (AB6) 10級まで	子どもスイミング (ABC7)
11:00	ベビー (QF) 子どもスイミング (A6) 6級まで	ベビー (QF) 子どもスイミング (AB7) 6級まで
12:00	成人水泳 (H6) 歩行 ↓ ↑	成人水泳 (H7) 歩行 ↓ ↑
13:00	アクアビクス 歩行 ↓ ↑	アクアビクス 歩行 ↓ ↑
14:30	子どもスイミング (AB61)	子どもスイミング (AB62) プライベート ↓ ↑
15:30	子どもスイミング (AB62)	子どもスイミング (BC6)
16:30	子どもスイミング (BC6)	子どもスイミング (BC6)
17:30	選手 (X) 子どもスイミング (C6)	選手 (X) 子どもスイミング (C6)
18:30	選手 (X)	選手 (X)
19:30	マヘターズ (MT6) 成人水泳 (G6)	マヘターズ (MT6) 成人水泳 (G6)
20:30		
21:00	チェックアウト	チェックアウト

アクアビクス
月~日 13:00~13:30

アクアショートレッスン
火 13:35~14:05
金 13:35~14:05

チェックアウト
月~金 21:00
日 17:30