

# 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)<br>9:00~10:00(7級以上)        | 9:00 幼児・学童<br>(ABC70) |
| 10:00 | 膝腰らく<br>(WN1) 成人水泳(R1)          | 膝腰らく<br>(WN2) 成人水泳(R21)         | 成人水泳(R3)                          | 機能的<br>水中運動<br>(KT3) 成人水泳(R41)  | 膝腰らく<br>(WN5) 成人水泳(R5)          | 幼児・学童<br>(AB6)6級まで 成人水泳(R6)            | 10:00 幼児・学童(ABC7)     |
| 11:00 | 機能的<br>水中運動 (KT1)               | 成人水泳(R22)                       | 水中歩行60<br>(WA2) 幼児(A3)<br>ベビー(QF) | 幼児(A4)<br>ベビー(QF)               | 成人水泳<br>(R42) 幼児(A5)<br>ベビー(QF) | 機能的<br>水中運動(KT5) 幼児(A6)6級まで<br>ベビー(QF) | 膝腰らく<br>(WN6)         |
| 12:00 | 水中歩行60(WA1)                     | 成人水泳(H2)                        | 水中歩行60<br>(WA3)                   | 成人水泳(H4)                        | 水中歩行60<br>(WA5)                 | シニア<br>シンクロ(RS)                        | 個人 成人水泳<br>(H6)       |
| 13:00 | パワーアクア<br>ク<br>ロ<br>1<br>級<br>ル | ソフトアクア<br>歩<br>行<br>中           | パワーアクア<br>背<br>泳<br>ぎ<br>初<br>級   | ソフトアクア<br>マ<br>ス<br>タ<br>ー<br>ズ | パワーアクア<br>平<br>泳<br>ぎ<br>初<br>級 | ソフトアクア<br>ク<br>ロ<br>1<br>級<br>ル        | 11:00 成人水泳(G7)        |
| 14:30 | 昼の<br>水中歩行<br>(Z12)             | 成人水泳(L1)                        | 成人水泳(L2)                          | 幼児・学童(AB31)                     | 腰痛<br>水泳<br>(WN4)               | 昼の<br>水中歩行<br>(Z52) 成人水泳(L5)           | 幼児・学童(AB61)           |
| 15:30 | 幼児・学童<br>(AB1)                  | 幼児・学童<br>(AB1)                  | 幼児・学童(AB2)                        | 幼児・学童(AB32)                     | 幼児・学童(AB4)                      | 幼児・学童(AB5)                             | 個人                    |
| 16:30 | 学童<br>(B1)                      | 学童(B1)                          | 学童(B2)                            | 学童(B3)                          | 学童(B4)                          | 学童(B5)                                 | 個人                    |
| 17:30 | 選手育成<br>(XX) 学童・学生<br>(C1)(SD1) | 選手育成<br>(XX) 学童・学生<br>(C2)(SD2) | 学童・学生<br>(C3)(SD3)                | 選手育成<br>(XX) 学童・学生<br>(C4)(SD4) | 選手育成<br>(XX) 学童・学生<br>(C5)(SD5) | 夜の<br>水中歩行<br>(Z63) 学童・学生<br>(C6)(SD6) | プレイ<br>(PL6)          |
| 18:30 | プレイ<br>(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<br>(G2)                    | 成人水泳(G3)                          | 成人水泳(G4)                        | 成人水泳<br>(G5)                    | 成人水泳<br>(G6)                           | 成人水泳<br>(G6)          |
| 20:30 |                                 | パワーアクア                          |                                   | パワーアクア                          |                                 | マスターズ<br>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。)