

逗子スポーツクラブプールプログラム

2019年3月1日～

ギャラリー

	月	火	水	木	金	土	日
9:15	朝の水中歩行 (Z)	朝の水中歩行 (Z)	朝の水中歩行 (Z)	朝の水中歩行 (Z)	朝の水中歩行 (Z)	子ども スイミング (ABC60)	子ども スイミング (ABC70)
10:00	成人水泳 (R1) 腰痛 膝痛 (WN1)	成人水泳 (R2)	成人水泳 (R3)	成人水泳 (R4)	成人水泳 (R5) 腰痛 膝痛 (WN5)	子ども スイミング (ABC6)	子ども スイミング (ABC7)
11:00	ベビー(QF) 機能的 水中運動 (KT1)	ベビー(QF) 水中 歩行 (WA2) 子ども (A20) 12級まで	ベビー(QF) 機能的 水中運動 (KT3)	ベビー(QF) 子ども (A40) 12級まで	ベビー(QF) 機能的 水中運動 (KT5)	ベビー(QF) 子ども スイミング (A60)12級まで	ベビー(QF) 子ども スイミング (A70)12級まで
12:00	歩行 ↓ ↑ 水中歩行 (WA1)	歩行 ↕ 成人水泳 (H2)	歩行 ↓ ↑ 水中歩行 (WA3)	歩行 ↕ 成人水泳 (H4)	水中歩行 (WA5) 歩行 ↕ シニア シンクロ (RS5)	歩行 ↕ プライ ベート 成人水泳 (H6)	歩行 ↕ 成人水泳 (H7)
13:00	歩行 ↑ ↓ ↕ アクアビクス	歩行 ↑ ↓ ↕ アクアビクス	歩行 ↑ ↓ ↕ アクアビクス	歩行 ↑ ↓ ↕ アクアビクス	歩行 ↑ ↓ ↕ アクアビクス	歩行 ↑ ↓ ↕ アクアビクス	歩行 ↑ ↓ ↕ アクアビクス
14:30	成人水泳 (L1)	成人水泳 (L2) プライ トイ	子ども スイミング (A31)	マスターズ (MT4) 成人水泳 (L4)	ベビー(QF) 成人水泳 (L5) プライ トイ	子ども スイミング (ABC61)	歩行 ↓ ↑ プライ ベート
15:30	子ども スイミング (A1)	子ども スイミング (A2)	子ども スイミング (A3)	子ども スイミング (A4)	子ども スイミング (A5)	子ども スイミング (ABC62)	子ども スイミング (BC6)
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)	子ども スイミング (BC6)	チェックアウト
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)	選手 (X) 子ども スイミング (C6)	選手 (X)
18:30	子ども スイミング 12級まで (A11) プライベート	選手 (X)	選手 (X)	選手 (X)	選手 (X)	選手 (X)	アクアビクス 月～日 13:00～13:30
19:30	成人水泳 (G1) ↓ ↑ 歩行	選手 (X)	選手 (X)	成人水泳 (G4) ↓ ↑ 歩行	選手 (X)	成人水泳 (G6) マスターズ (MT6) 歩行 ↕	チェックアウト 月～土 21:00 日 17:30
20:30	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	チェックアウト	チェックアウト
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	チェックアウト	チェックアウト

子どもスイミング 記号について *年齢制限はなし

A: 1～19級
B: 10～30級
C: 20～30級

新進級基準

～子どもスイミングレッスン時間について～

現在、「年齢」によってレッスン時間が変わっていますが、リニューアルオープン以降は、「級」によってレッスン時間が変わります。その為、級によっては現在通われている時間に通うことが出来ない場合があります。その場合は、お手数ですが対象となる級のレッスン時間にコース変更をお願い致します。