

逗子スポーツクラブプールプログラム

2020年1月1日～

	月				火				水				木				金							
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)							
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)					
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 (AB20) 12級まで		ベビー(QF)		機能的水中運動 (KT3)		ベビー(QF)		子ども (AB40) 12級まで		機能的水中運動 (KT5)					
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)				
13:00	歩行 ↑↓		↕	アクアビクス	歩行 ↑↓		↕	アクアビクス	歩行 ↑↓		↓	↑	↕	↕	歩行 ↑↓		↓	↑	↕	↕				
14:30	成人水泳 (L1)				成人水泳 (L2)				ベブライトイ		子どもスイミング (AB31)		マスターズ (MT4)		成人水泳 (L4)		ベビー(QF)		成人水泳 (L5)		ベブライトイ			
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 (BC1)				子どもスイミング (BC2)				子どもスイミング (BC3)				子どもスイミング (BC4)				子どもスイミング (BC5)							
17:30	育成 (XX)		子どもスイミング (BC11)		育成 (XX)		子どもスイミング (BC21)		子どもスイミング (BC31)		プライベート		育成 (XX)		子どもスイミング (BC41)		育成 (XX)		子どもスイミング (BC51)					
18:30	子どもスイミング (AB11)16級まで		プライベート		選手 (X)				選手 (X)				選手 (X)				選手 (X)							
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)			
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							
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 (ABC60)				子どもスイミング (ABC70)							
10:00	子どもスイミング (ABC6)				子どもスイミング (ABC7)							
11:00	ベビー(QF)		子どもスイミング (AB60)16級まで		ベビー(QF)		子どもスイミング (AB70)16級まで					
12:00	プライベート	成人水泳 (H6)		↕	歩行	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		
14:30	子どもスイミング (ABC61)				子どもスイミング (ABC62)				子どもスイミング (ABC6)			
15:30	子どもスイミング (ABC61)				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 (BC6)				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 (BC61)		チェックアウト							
18:30	選手 (X)				選手 (X)				選手 (X)			
19:30	成人水泳 (G6)		マスターズ (MT6)		歩行		↕		選手 (X)			
20:30	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			

ギャラリー

子どもスイミング  
記号について  
\*年齢制限はなし  
A: 1～9級  
B: 10～19級  
C: 20～30級

アクアビクス  
月～日  
13:00～13:30  
  
チェックアウト  
月～土 21:00  
日 17:30