

逗子スポーツクラブプールプログラム

2020年4月1日～

ギャラリー

	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	ベビー(QF) 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 ↑ ↓ 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) 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	チェックアウト		選手 (X)	チェックアウト
19:30	成人水泳 (G1) ↓ ↑ 歩行	* 選手 (X) 20:30まであり		成人水泳 (G4) ↓ ↑ 歩行	* 選手 (X) 20:30まであり
20:30	チェックアウト			チェックアウト	
21:00	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	ベブライトイ 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)	歩行 ↓ ↑ プライベート
15:30	子どもスイミング (ABC62)	
16:30	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)	アクアビクス 月～日 13:00～13:30
19:30	成人水泳 (G6) マスターズ (MT6) 歩行 ↕	チェックアウト 月・木・土 21:00 火・水・金 19:00 日 17:30
20:30	チェックアウト	
21:00	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: 1～9級
B: 10～19級
C: 20～30級