

逗子スポーツクラブプールプログラム

2020年8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)	成人水泳 (R2)	成人水泳 (R3)	成人水泳 (R4)	成人水泳 (R5)
11:00	ベビー(QF)	ベビー(QF)	ベビー(QF)	ベビー(QF)	ベビー(QF)
	機能的水中運動 (KT1)	子ども (AB20) 12級まで	機能的水中運動 (KT3)	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 ↓ ↑ ↕ ↕ 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)	子どもスイミング (AB31)	マスターズ (MT4)	成人水泳 (L4)
		ベブライトイ			ベビー(QF)
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)	育成 (XX)	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 (BC11) プライベート	子どもスイミング (BC21) プライベート			子どもスイミング (BC51) プライベート
18:30	子どもスイミング (AB11)19級まで	プライベート	選手 (X)	選手 (X)	選手 (X)
		チェックアウト	チェックアウト		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	* 選手 (X) 20:30まであり	成人水泳 (G4)
					↓ ↑ 歩行
20:30					
21:00	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)	ベビー(QF)
	子どもスイミング (AB60)19級まで	子どもスイミング (AB70)19級まで
12:00	ベブライトイ 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
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)
18:30	選手 (X)	チェックアウト
		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 ↕
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 月・木・土 21:00 火・水・金 19:00 日 17:30

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