

逗子スポーツクラブプールプログラム

2021年9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) 9:00~9:45	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)	小学校水泳授業	成人水泳 (R4) ペー ラ イ	成人水泳 (R5) 腰痛 膝痛 (WN5)
11:00	ベビー(QF) ペー ラ イ	機能的 水中運動 (KT1)	ベビー(QF) ペー ラ イ	機能的 水中運動 (KT3) 11:15~12:15	ベビー(QF) ペー ラ イ
12:00	歩行 ↓ ↑ 水中歩行 (WA1)	歩行 ↕ 成人水泳 (H2)	歩行 ↓ ↑ ↕ ↕	歩行 ↕ 成人水泳 (H4)	水中歩行 (WA5) 歩行 ↕
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) ペー ラ イ	子ども スイミング (AB31)	マスターズ (MT4) 成人水泳 (L4) ペー ラ イ	子ども (AB51) 成人水泳 (L5) ペー ラ 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) ・プライベート	育成 (XX) ・子どもスイミング (BC21) ・プライベート	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) ・プライベート	育成 (XX) ・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) 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	* 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					
21:00	チェックアウト		チェックアウト		

	土	日
8:30	子ども スイミング (ABC60)	子ども スイミング (ABC70)
9:30	子ども スイミング (ABC6)	子ども スイミング (ABC7)
10:30	子ども スイミング (ABC600)	子ども スイミング (ABC700)
11:30	ベビー(QF)	ベビー(QF)
12:00	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 (AB71) 14:00~ 歩行 ↕ プ ラ イ ベ ー ト
15:30	子ども スイミング (ABC62)	歩行 ↕ ↕ プ ラ イ ベ ー ト
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		
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

\* 昼の自由遊泳は14時25分までになります。(月~土)  
\* 土・日の自由遊泳は12時10分からになります。