

返子スポーツクラブプールプログラム

2025年10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		成人水泳 (R3) 9:00～ 10:00		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)				成人水泳 (R5)					
11:00	ベビー(QF)		ベブ ライ トイ	機能的 水中運動 (KT1)	ベビー(QF)		子ども (AB20) 16級まで	ベビー(QF)		ベブ ライ トイ	機能的 水中運動(KT3) 11:15～12:15	ベビー(QF)		子ども (AB40) 16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	↓	↑	↓	↓	歩 行	↓	成人水泳 (H4)		歩 行	↓	↑	水中歩行 (WA5)	
13:00	歩行 ↑↓		↓	↑	↓	歩行 ↑↓		↓	↑	↓	↓	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)		子ども (AB51)	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	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		育成(XX)		子ども スイミング (BC31)		プライ ベート		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		育成(XX)			
18:30	子ども スイミング (AB11)		成人水泳 (G1)		選手(X)		歩 行 ↓		選手(X)		歩 行 ↓		成人水泳 (G4)		選手(X)		選手(X)		歩 行 ↓			
19:30																						
20:00	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					
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 (AB600)					子ども スイミング (AB700)				
11:30	ベビー (QF)					ベビー (QF)				
12:00	歩行 ↕		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
			↓	↑	↕			ベ ラ イ	↓	↑
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		↕ ↕		
16:30	子ども スイミング (BC6)					ベ ラ イ				
17:30	選手(X)		子ども スイミング (BC61)			チェックアウト				
18:30	成人水泳 (G6)		マスターズ (MT6)		歩行 ↕	アクアビクス 月～日 13:00～13:30				
20:00	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: 1～9級
B: 10～19級
C: 20～30級

* 屋の自由遊泳は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。