

# プールプログラム

## 2015年4月~

|     | 9:30 | 10:00             | 10:30               | 11:00                | 11:30                | 12:00                      | 12:30                | 13:00                      | 13:30              | 14:00               | 14:30               | 15:00              | 15:30               | 16:00 | 16:30              | 17:00 | 17:30 | 18:00 | 18:30 | 19:00 | 19:30 | 20:00 | 20:30 | 21:00 | 21:30 | 22:00 |  |  |
|-----|------|-------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|-------|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|
| 月曜日 |      | ベビー               | カナヅチ<br>いきつぎ        | 成人<br>J1<br>初級・中級・上級 | アクア<br>ピクス           | 成人<br>J2<br>マスターズ<br>M1・M2 | シニア<br>J3<br>中級～上級   | AB6                        | AB7                | 小学生<br>J8<br>10～SZ級 | 育成<br>J9<br>S1級以上   | 成人<br>J11<br>中級・上級 |                     |       |                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|     |      |                   | アクア<br>シェーフ         |                      |                      |                            |                      | ウォーキング<br>親子74-(45分)       |                    | 幼小<br>J7<br>10～2級   | 選手                  |                    |                     |       |                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| 火曜日 |      | ダンベル              | ウォーキング              | 成人<br>G1<br>初級・中級・上級 | アクア<br>ピクス           | 成人<br>G2<br>マスターズ<br>M1・M2 | 成人<br>G3<br>初級～中級・上級 | AB6                        | AB7                | 小学生<br>G8<br>10～SZ級 | 育成<br>G9<br>S1級以上   | 成人 G10<br>初～中級     | アクアピクス45<br>20:30～  | 種目別初級 |                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|     |      |                   |                     |                      |                      |                            | ベビー                  | やさしい<br>水中運動<br>親子74-(45分) |                    | 幼小<br>G7<br>10～2級   | 選手                  |                    |                     |       |                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| 水曜日 |      |                   | ウォーキング              | シニア<br>D1<br>初～中級・上級 | アクア<br>ピクス           | 成人<br>D3<br>マスターズ<br>M1・M2 | アクア<br>シェーフ45        | お楽しみ45                     |                    | 幼小<br>D7<br>10～1級   | 小学生<br>D8<br>10～SZ級 | 育成<br>D9<br>S1級以上  | カナヅチ<br>いきつぎ        | 種目別初級 | 成人<br>D11<br>中級・上級 | ☆     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|     |      |                   |                     |                      |                      |                            | ベビー                  | 幼児D03 (45分)                |                    |                     |                     |                    | 選手                  |       |                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| 木曜日 |      | ベビー               | カナヅチ<br>いきつぎ        | 成人<br>K1<br>初級・中級・上級 | アクア<br>ピクス           | 成人<br>K2<br>マスターズ<br>M1・M2 | シニア<br>K3<br>中級～上級   | AB6                        | AB7                | 小学生<br>K8<br>10～SZ級 | 育成<br>K9<br>S1級以上   | 成人 K10<br>初～中級     | アクアシェーフ45<br>20:30～ | 種目別初級 |                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|     |      |                   | アクア<br>シェーフ         |                      |                      |                            |                      | ウォーキング<br>親子74-(45分)       |                    | 幼小<br>K7<br>10～2級   | 選手                  |                    |                     |       |                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| 金曜日 |      | ダンベル              | ウォーキング              | 成人<br>H1<br>初級・中級・上級 | アクア<br>ピクス           | 成人<br>H2<br>マスターズ<br>M1・M2 | 成人<br>H3<br>初級～中級・上級 | AB6                        | AB7                | 小学生<br>H8<br>10～SZ級 | 育成<br>H9<br>S1級以上   | 成人 H11<br>上級       | アクアピクス45<br>20:30～  |       |                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|     |      |                   |                     |                      |                      |                            | ベビー                  | やさしい<br>水中運動<br>親子74-(45分) |                    | 幼小<br>H7<br>10～2級   | 選手                  |                    |                     |       |                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| 土曜日 |      | 幼小<br>E0<br>10～7級 | シニア E1<br>中級～上級     | ベビー                  | 成人<br>E4<br>初級・中級・上級 | 成人<br>E5<br>マスターズ<br>M1・M2 | 幼小<br>E6<br>10～3級    | 幼小<br>E7<br>10～1級          | 小学生<br>E8<br>8～SZ級 | 育成<br>E9<br>S1級以上   | 成人 E10<br>初級～中級     | 成人 E11<br>上級       |                     |       |                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|     |      |                   | 幼少<br>E01<br>6級～S1級 | ウォーキング               |                      |                            | 幼児E03 (45分)          |                            |                    |                     |                     | 選手                 |                     |       |                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
| 日曜日 |      | 幼小<br>F1<br>10～3級 | 小学生<br>F2<br>10～2級  | 育成<br>F5<br>1級以上     | 成人<br>F6<br>中級・上級    | 成人<br>F7<br>マスターズ<br>M1・M2 | 子供会員開放               |                            | 選手                 |                     |                     |                    |                     |       |                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |
|     |      | 幼児F03 (45分)       | ベビー<br>初級           | ベビー<br>上級            | 初級                   | ウォーキング                     |                      | ☆<br>アクア<br>シェーフ45         |                    |                     |                     |                    |                     |       |                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |  |  |

※ その他、短期水泳教室、外部団体指導、提携幼稚園指導及び消防訓練等でコースを使用する事もございます。

- ショートレッスン(予約制)
- 水中運動(アクアシェーフのみ予約制)
- 成人コース
- シニアコース
- プライベートレッスン(有料予約制)
- 子供会員開放
- 子供コース
- フリースイミングコース
- ☆ スタート練習(有料教室登録者の上級以上の方対象)