

# プールフログラム

## 2016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 いきつぎ	成人 J1 初級・中級・上級	アクア ピクス	成人 J2 マスターズ M1・M2	シニア J3 中級～上級	AB6	AB7	小学生 J8 10～SZ級	育成 J9 S1級以上	成人 J11 中級・上級														
火曜日		ダンベル	ウォーキング	成人 G1 初級・中級・上級	アクア ピクス	成人 G2 マスターズ M1・M2	成人 G3 初級～中級・上級	AB6	AB7	小学生 G8 10～SZ級	育成 G9 S1級以上	成人 G10 初～中級	アクアピクス45 20:30～	種目別初級												
水曜日			ウォーキング	シニア D1 初～中級・上級	アクア ピクス	成人 D3 マスターズ M1・M2	アクア シェーフ45	お楽しみ45	幼小 D7 10～1級	小学生 D8 10～SZ級	育成 D9 S1級以上	カナヅチ いきつぎ	種目別初級	成人 D11 中級・上級	☆											
木曜日		ベビー	カナヅチ いきつぎ	成人 K1 初級・中級・上級	アクア ピクス	成人 K2 マスターズ M1・M2	シニア K3 中級～上級	AB6	AB7	小学生 K8 10～SZ級	育成 K9 S1級以上	成人 K10 初～中級	アクアシェーフ45 20:30～	種目別初級												
金曜日		ダンベル	ウォーキング	成人 H1 初級・中級・上級	アクア ピクス	成人 H2 マスターズ M1・M2	成人 H3 初級～中級・上級	AB6	AB7	小学生 H8 10～SZ級	育成 H9 S1級以上	成人 H11 上級	アクアピクス45 20:30～													
土曜日		幼小 E0 10～7級	シニア E1 中級～上級	ベビー	成人 E4 初級・中級・上級	成人 E5 マスターズ M1・M2	幼小 E6 10～3級	幼小 E7 10～1級	小学生 E8 8～SZ級	育成 E9 S1級以上	成人 E10 初級～中級	成人 E11 上級														
日曜日		幼小 F1 10～3級	小学生 F2 10～2級	育成 F5 1級以上	成人 F6 中級・上級	成人 F7 マスターズ M1・M2	子供会員開放		選手																	

※ 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
- フライベイトレッスン(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)