

# スイミングスクール タイムスケジュール

2024年4月1日～

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00						土日早朝	土日早朝	
10:00	流水ウォーク	流水ウォーク	水中ウォーク	全面	流水ウォーク	ジュニアC	ジュニアC	
10:45								
11:00								
11:15	レディース	レディース	健康アクア			レディース	健康アクア	ジュニアD
12:00								
12:15								
12:30	全面	全面	ベビー			ベビー	ベビー	*ベビー 毎月4週目
13:00								
13:15	リズムウォーク	腰痛	アクアウォーク			アクアダンベル	全面	
13:30								
13:45								
14:00		全面	ゆったりウォーク		全面	幼児	水中ウォーク	
14:15	アクアピクス							全面
14:30								
14:45								
15:00	幼児	幼児	幼児		幼児	ジュニアC	サンデー スイミング	
16:00								
16:15								
16:30	ジュニアC	ジュニアC	ジュニアC		ジュニアC	ジュニアD	育成	
17:00							トライアスロン練習会	
17:15								
17:30	ジュニアD	ジュニアD	ジュニアD		ジュニアD	育成		
18:00								
18:15								
18:30							選手	
18:45								
19:00	育成		育成	山大水泳部 練習会	選手	育成	水中ウォーク	
19:15								
19:30		選手						
19:45								
20:00	アダルト							
20:30			選手		アダルト	トライアスロン練習会	選手	
20:45		アクアピクス						
21:00	全面			全面	全面			
21:15		全面				全面		
21:30								