

# 4月からのプログラムスケジュールのご案内

	月	火	水	木	金	土
10:00	午前成人教室(初中上)	特		特		ベビー
10:30	10:00-11:00					フリー
11:00	ウォーキング	午前成人教室(初中上)	ベビー	フリー	ウォーキング	午前成人教室(初中上)
11:30	11:00-12:00					11:00-13:00
12:00		競泳塾	フリー	午後成人教室(初中上)	競泳塾	初めてスイム
12:30		12:30-13:30	12:30-13:30	12:00-13:00	12:30-13:30	12:00-12:45
13:00	午後成人教室(初中上)	午後成人教室(初中上)	ウォーキング	競泳塾	フリー	P
13:30	13:00-14:00			13:00-14:00	13:00-15:00	13:00-14:00
14:00		13:30-14:30	13:30-14:30	パワーアクア	フリー	ジュニアスクールA
14:30	リトル	パーソナルレッスン(申込制)	リトル	14:00-15:00	リトル	14:00-15:00
15:00	14:30-15:30	14:30-15:00 と 15:00-15:30	14:30-15:30		14:30-15:30	ジュニアスクールB
15:30						15:00-16:00
15:45	ジュニアスクールA	ジュニアスクールA	ジュニアスクールA	ジュニアスクールA	ジュニアスクールA	ジュニアスクールC/X
16:00	15:45-16:45	15:45-16:45	15:45-16:45	15:45-16:45	15:45-16:45	16:00-17:00
16:45	ジュニアスクールB	ジュニアスクールB	ジュニアスクールB	ジュニアスクールB	ジュニアスクールB	
17:00	16:45-17:45	16:45-17:45	16:45-17:45	16:45-17:45	16:45-17:45	フリー
17:45	ジュニアスクールC	ジュニアスクールC	ジュニアスクールC	ジュニアスクールC	ジュニアスクールC	17:00-19:00
18:00	17:45-18:45	17:45-18:45	17:45-18:45	17:45-18:45	17:45-18:45	競泳塾
18:45						18:00-19:00
19:00		夜間成人教室(初中上)	パーソナルレッスン(申込制)	夜間成人教室(初中上)	特	夜間成人教室(初中上)
19:30		19:00-20:00	アクアビクス	19:00-20:00		競泳塾
20:00			19:30-20:30			
20:30						

※特・・・幼稚園指導、三郷市の水泳事業

## 【ジュニアコースのご案内】

## 【成人コースのご案内】

コース名/記号	ご利用日	ご利用時間	対象	コース名	ご利用日	ご利用時間	プログラム
ベビー/B	水曜日	11:30-12:30	6ヶ月～2才6ヶ月(保護者同伴)	モーニング	月曜日	10:00-13:00	午前成人教室・ウォーキング・フリー
	土曜日	10:00-11:00			火曜日	11:30-12:30	午前成人教室
リトル/L	月曜日	14:30-15:30	2才6ヶ月～4才誕生日月まで/14級～10級まで		水曜日	11:30-13:30	シルバー・フリー
	水曜日				10:00-13:00	午前成人教室・アクアビクス・フリー	
	金曜日						
ジュニア/A	月曜日～金曜日	15:45-16:45	4才～小学生2年生/14級～8級まで	デイ	月曜日	13:00-14:00	午後成人教室
	土曜日	14:00-15:00			火曜日	12:30-14:30	午後成人教室・競泳塾・フリー
ジュニア/B	月曜日～金曜日	16:45-17:45	6才～/14級～特級まで		木曜日	12:00-15:00	競泳塾・午後成人教室・パワーアクア・フリー
	土曜日	15:00-16:00			金曜日	12:30-14:30	午後成人教室・フリー
ジュニア/C	月曜日～金曜日	17:45-18:45	6才～/14級～特級まで	ナイト	火曜日	19:00-20:00	夜間成人教室
	土曜日	16:00-17:00			水曜日	19:30-20:30	アクアビクス・競泳塾
ジュニア/X	土曜日	16:00-17:00	小学生以上/3級以上		木曜日	19:00-20:00	夜間成人教室
					土曜日	17:00-20:00	夜間成人教室・競泳塾・フリー
P	土曜日	13:00-14:00	3才以上(保護者同伴)	ウォーキング	水曜日	13:30-14:30	ウォーキング
					金曜日	11:30-12:30	
				初めてスイム	土曜日	12:00-12:45	初めて水泳を始める方のクラス
				フリー		プログラムスケジュール参照	コーチによる指導はありません