

スイミングスクールタイムテーブル 宮の森校 (2023年9月～)

	月	火	水	木	金	土	日
6:00						選手 6:30～8:30	選手 6:00～8:30
8:30							
9:00						ジュニア 9:00～10:00 25級～16級	ジュニア 9:00～10:00 25級～19級
10:00						ジュニア 10:00～11:00 16級～3級	ジュニア 10:00～11:00 18級～1級
11:00	ゴールド 10:30～12:00 マスターズ 11:00～12:00	ベビー/幼児 11:00～11:50	ゴールド 10:30～12:00 マスターズ 11:00～12:00	マスターズ 11:00～12:00	ベビー/幼児 11:00～11:50	アクアフリー 11:10～13:20	アクアフリー 11:10～17:00
12:00	アクア ウォーキング 12:15～13:00	腰痛緩和 12:15～13:00	アクア ウォーキング 12:15～13:00	アクア エクササイズ 12:15～13:00	マスターズ 12:00～13:00	アクア エクササイズ 12:15～13:00	
13:00	アクアフリー 12:15～15:00	アクアフリー 12:15～15:00	アクアフリー 12:15～15:00	アクアフリー 12:15～15:00	アクアフリー 13:00～15:00	ジュニア 13:30～14:30 15級～1級 特習・研修	
14:00						高学年	
15:00						14:30～15:30	
16:00	ジュニア 15:20～16:20 25級～6級	ジュニア 15:20～16:20 25級～6級	ジュニア 15:20～16:20 25級～6級	ジュニア 15:20～16:20 25級～6級	ジュニア 15:20～16:20 25級～6級	選手 15:30～17:30	
17:00	ジュニア 16:20～17:20 25級～3級	ジュニア 16:20～17:20 25級～3級	ジュニア 16:20～17:20 25級～3級	ジュニア 16:20～17:20 25級～3級	ジュニア 16:20～17:20 25級～3級		
18:00	ジュニア 17:30～18:30 15級～1級 特習・研修	ジュニア/高学年 17:30～18:30 15級～1級 特習	ジュニア 17:30～18:30 15級～1級 特習・研修	ジュニア 17:30～18:30 15級～1級 特習・研修	ジュニア 17:30～18:30 15級～1級 特習・研修	マスターズ 高学年 17:30～18:30	18:00閉館
19:00	選手 18:30～20:00	選手 18:30～20:00	選手 18:30～20:00	選手 18:30～20:00	選手 18:30～21:00 ※フロントは19:00閉館	アクアフリー 17:30～20:30	
20:00	マスターズ 20:00～21:00 ゴールド 20:00～21:30	アクア エクササイズ 20:10～20:55	マスターズ 20:00～21:00	マスターズ 20:00～21:00 ゴールド 20:00～21:30		21:00閉館	
21:00	アクアフリー 20:00～21:30	アクアフリー 20:00～21:30	アクアフリー 20:00～21:30	アクアフリー 20:00～21:30			
	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館			