

# スイミングスクールタイムテーブル 宮の森校 (2026年4月~)

|       | 月   | 火                                      | 水   | 木  | 金                                      | 土                                      | 日                             |
|-------|---|--|---|--|--|--|-------------------------------|
| 8:30  |   |  |   |  |  | 選手<br>6:30~8:30                        | 選手<br>6:00~8:30               |
| 9:00  |   |  |   |  |  | ジュニア<br>9:00~10:00<br>30級~19級          | ジュニア<br>9:00~10:00<br>30級~22級 |
| 10:00 |   |  |   |  |  | ジュニア<br>10:00~11:00<br>19級~3級          | ジュニア<br>10:00~11:00<br>21級~1級 |
| 11:00 | ゴールド<br>10:30~12:00<br>マスターズ<br>11:00~12:00 | ベビー/幼児<br>11:00~11:50                  | ゴールド<br>10:30~12:00<br>マスターズ<br>11:00~12:00   | マスターズ<br>11:00~12:00   | ベビー/幼児<br>11:00~11:50                  | アクアフリー<br>11:10~13:00                  |                               |
| 12:00 |   |  |   |  | マスターズ<br>12:00~13:00                   | アクア<br>エクササイズ<br>12:15~13:00           |                               |
| 13:00 | アクア<br>ウォーキング<br>12:15~13:00                | 腰痛緩和<br>12:15~13:00                    | アクア<br>ウォーキング<br>12:15~13:00                  | アクア<br>エクササイズ<br>12:15~13:00   |  |  | アクアフリー<br>12:30~17:00         |
| 14:00 | アクアフリー<br>12:15~15:00                       | アクアフリー<br>12:15~15:00                  | アクアフリー<br>12:15~15:00                         | アクアフリー<br>12:15~15:00  | アクアフリー<br>13:00~15:00                  | ジュニア<br>13:30~14:30<br>18級~1級<br>特習・研修 |                               |
| 15:00 |   |  |   |  |  | 高学年<br>14:30~15:30                     |                               |
| 16:00 | ジュニア<br>15:20~16:20<br>30級~7級               | ジュニア<br>15:20~16:20<br>30級~7級          | ジュニア<br>15:20~16:20<br>30級~7級                 | ジュニア<br>15:20~16:20<br>30級~7級  | ジュニア<br>15:20~16:20<br>30級~7級          | ジュニア<br>15:20~16:10                    | 選手<br>15:30~17:30             |
| 17:00 | ジュニア<br>16:20~17:20<br>30級~3級<br>幼稚園研修      | ジュニア<br>16:20~17:20<br>30級~3級          | ジュニア<br>16:20~17:20<br>30級~3級<br>幼稚園研修        | ジュニア<br>16:20~17:20<br>30級~3級  | ジュニア<br>16:20~17:20<br>30級~3級<br>幼稚園研修 |  |                               |
| 18:00 | ジュニア<br>17:30~18:30<br>6級~1級<br>特習・研修       | ジュニア/高学年<br>17:30~18:30<br>6級~1級<br>特習 | ジュニア<br>17:30~18:30<br>6級~1級<br>特習・研修         | ジュニア<br>17:30~18:30<br>6級~1級<br>特習・研修                                | ジュニア<br>17:30~18:30<br>2級~1級<br>特習・研修  | マスターズ<br>高学年<br>17:30~18:30            | 18:00閉館                       |
| 19:00 | 選手<br>18:30~20:00                           | 選手<br>18:30~20:00                      | 選手<br>18:30~20:00                             | 選手<br>18:30~20:00  | 選手<br>18:30~20:30<br>※フロントは19:00閉館     | アクアフリー<br>17:30~20:30                  |                               |
| 20:00 | マスターズ<br>20:00~21:00<br>ゴールド<br>20:00~21:30 | アクアフリー<br>20:00~21:30                  | マスターズ<br>20:00~21:00<br>アクアフリー<br>20:00~21:30 | マスターズ<br>20:00~21:00<br>ゴールド<br>20:00~21:30<br>アクアフリー<br>20:00~21:30 |  |  |                               |
| 21:00 |   |  |   |  | 19:00閉館                                | 21:00閉館                                |                               |
| 22:00 | 22:00閉館                                     | 22:00閉館                                | 22:00閉館                                       | 22:00閉館  |  |  |                               |

※振替利用について・・・受講人数が定員の場合、振替予約を受付できない場合がございますのでご了承ください。  
 ※金曜日17:30~18:30の時間は2級~1級・特習・研修クラスのみ新規登録、クラス変更、振替受講が可能です。  
 ※月曜日~木曜日の17:30~18:30の時間帯は6級~1級、特習、研修クラスのみ新規登録、クラス変更、振替受講が可能です。