スイミングスクールタイムテーブル　宮の森校　（2026年10月～）

	月	火	水	木	金	土	日
8:30						選手 6:30～8:30	選手 6:00～8:30
9:00						ジュニア 9:00～10:00 30級～19級 幼児 9:00～9:50	ジュニア 9:00～10:00 30級～22級 幼児 9:00～9:50
10:00						ジュニア 10:00～11:00 19級～3級	ジュニア 10:00～11:00 21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 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 11:00～11:50	アクアフリー 11:10～13:00	
12:00	イトマンアクウォーク 12:15～13:00	腰痛緩和 12:15～13:00	イトマンアクウォーク 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 13:00～14:00	ジュニア 13:30～14:30 18級～1級 特習・研修	アクアフリー 12:30～17:00
14:00						高学年 14:30～15:30	
15:00	ジュニア 15:20～16:20 30級～7級 幼児 15:20～16:10	ジュニア 15:20～16:20 30級～7級 幼児 15:20～16:10	ジュニア 15:20～16:20 30級～7級 幼児 15:20～16:10	ジュニア 15:20～16:20 30級～7級 幼児 15:20～16:10	ジュニア 15:20～16:20 30級～7級 幼児 15:20～16:10	選手 15:30～17:30	
16:00	ジュニア 16:20～17:20 30級～3級 幼稚園研修	ジュニア 16:20～17:20 30級～3級	ジュニア 16:20～17:20 30級～3級 幼稚園研修	ジュニア 16:20～17:20 30級～3級	ジュニア 16:20～17:20 30級～3級 幼稚園研修		
17:00	ジュニア 17:30～18:30 6級～1級 特習・研修	ジュニア／高学年 17:30～18:30 6級～1級 特習	ジュニア 17:30～18:30 6級～1級 特習・研修	ジュニア 17:30～18:30 6級～1級 特習・研修	ジュニア 17:30～18:30 6級～1級 特習・研修	マスターズ 高学年 17:30～18:30	18:00閉館
18:00	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 18:30～20:30 ※フロントは19:00閉館	アクアフリー 17:30～20:30	
19:00	マスターズ 20:00～21:00 ゴールド 20:00～21:30 アクアフリー 20:00～21:30	アクアフリー 20:00～21:30	マスターズ 20:00～21:00 アクアフリー 20:00～21:30	マスターズ 20:00～21:00 ゴールド 20:00～21:30 アクアフリー 20:00～21:30	19:00閉館	21:00閉館	
20:00							
21:00	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。