

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
10:00						上級 選手育成	10:00
11:00						幼児	11:00
12:00		ベビー は 1 1 : 4 5 ~ 1 2 : 3 0				ジュニア9~1級	12:00
13:00	大人	大人	大人	大人	大人		13:00
14:00	大人フリー	大人フリー	大人フリー	大人フリー	大人フリー	ジュニア	14:00
15:00						ジュニア	15:00
16:00	幼児			幼児		ジュニア	16:00
17:00	ジュニア	ジュニア	幼児 ジュニア	ジュニア	ジュニア	上級 選手育成 選手	17:00
18:00	上級 選手育成 選手	上級 選手育成 選手	上級 選手育成 選手	上級 選手育成 選手	上級 選手育成 選手	選手	18:00
19:00	選手	選手	選手	選手	選手		19:00
20:00							20:00
21:00							21:00

- ベビー : 6 ヶ月 ~ 2 歳 11 ヶ月児
- 幼児 : 3 歳 ~ 未就学児
- ジュニア : 水慣れ ~ クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ
- 上級 : ジュニア合格後個人メドレー・各種目 50m
- 選手育成 : ジュニア合格後個人メドレー
- 選手 : 競技会出場を目指す
- 大人 : コーチの指導でレッスンを行います 16 歳以上の方
- 大人フリー : 自由に遊泳できます