

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日   |
|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
|     |     |     |     |     | 10:00 |
|     |     |     |     |     | 11:00 |
|     |     |     |     |     | 12:00 |
|     |     |     |     |     | 13:00 |
|     |     |     |     |     | 14:00 |
|     |     |     |     |     | 15:00 |
|     |     |     |     |     | 16:00 |
|     |     |     |     |     | 17:00 |
|     |     |     |     |     | 18:00 |
|     |     |     |     |     | 19:00 |
|     |     |     |     |     | 20:00 |
|     |     |     |     |     | 21:00 |

ベビーは 11:45～12:30

ベビー

ベビー

ベビー

大人

大人フリー

大人

大人フリー

大人

大人フリー

大人

大人フリー

大人

大人フリー

幼児

ジュニア

ジュニア

幼児

ジュニア

幼児

ジュニア

ジュニア

ジュニア

ジュニア

ジュニア

上級選手育成選手

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

上級選手育成選手

選手

選手

選手

選手

選手

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