

※当日のカリキュラム進行状況により当日変更になる場合がございます。\* KIDSスクールの時間帯によってハーフコース（ウォーキングコース）も設けています。

|                                               |        |                              |     |                                               |         |         |
|-----------------------------------------------|--------|------------------------------|-----|-----------------------------------------------|---------|---------|
| キッズスイマー<br>8：15-9：15<br>4コース                  |        | 日曜日                          |     |                                               |         | 09:00   |
|                                               |        | 上級                           | ロング | 初級★                                           | ウォーキング★ | 15      |
| キッズスイマー<br>9：15-10：15<br>4コース                 |        |                              |     |                                               |         | 30      |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 45      |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 10:00   |
| キッズスイマー<br>ジュニアスイマーⅠ<br>10：15-11：15<br>4コース   |        |                              |     |                                               |         | 15      |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 30      |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 45      |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 11:00   |
| キッズスイマー<br>ジュニアスイマーⅠ<br>11：15-12：15<br>3コース   |        | 初級★                          |     |                                               |         | 15      |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 30      |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 45      |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 12:00   |
| キッズスイマー<br>ジュニアスイマーⅡ・Ⅲ<br>12：15-13：15<br>8コース |        | 成人様利用<br>不可時間<br>12：00～13：15 |     |                                               |         | 15      |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 30      |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 45      |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 13:00   |
| ベビースイミング<br>13：30～14：15<br>3コース               |        | 初級★                          | 上級  | ロング                                           | 初級      | ウォーキング★ |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 30      |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 45      |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 14:00   |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 15      |
| 片付け                                           |        | 準備                           |     |                                               |         | 30      |
| ウォーキング                                        | ウォーキング | 初級★                          | ロング | 上級スイム<br>コース開放<br>14:30～15:30                 |         | 45      |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 15:00   |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 15      |
|                                               |        |                              |     | 片付け・レッスン準備                                    |         | 30      |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 45      |
|                                               |        |                              |     | アクアダンス45<br>15:40～16:25<br>栗山 秀一              |         | 16:00   |
|                                               |        |                              |     |                                               |         | 15      |
|                                               |        |                              |     | 片付け・レッスン準備                                    |         | 30      |
|                                               |        |                              |     | MOVE BODY<br>AQUA 30<br>16:35～17:05<br>堀江 慶理沙 |         | 45      |
|                                               |        |                              |     | 片付け                                           |         | 17:00   |
|                                               |        | 15                           |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 30                           |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 45                           |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 18:00                        |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 15                           |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 30                           |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 45                           |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 19:00                        |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 15                           |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 30                           |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 45                           |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 20:00                        |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 15                           |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 30                           |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 45                           |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 21:00                        |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 15                           |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 30                           |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 45                           |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 22:00                        |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 15                           |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 30                           |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 45                           |     |                                               |         |         |
|                                               |        | 23:00                        |     |                                               |         |         |

毎月4週目  
斉藤 路恵IRに  
よる有料レッスン