

ジュニア会員タイムスケジュール

	火	水	木	金	土			
10:00	ベビーマッサージ 10:00～ 11:00 第1・3週	●ベビークラス： 【対象】6ヶ月～2歳11ヶ月 【内容】ベビーマッサージ（体操）・水慣れ ★親子でコミュニケーションを取ったり、水の楽しさを知っていただきます。 ●Aコース 【対象】2歳～未就学児 【内容】水慣れ～クロール ★未就学児を中心とし、水の楽しさを知っていただきます。 ●Bコース 【対象】5歳～ 【内容】水慣れ～4泳法習得 ★小学生を中心とし、安全に楽しく水慣れ～4泳法習得や体力作りに取り組んでいただきます。 ●Cコース 【対象】5歳～ ※水・木・金は3歳～受講可 【内容】水慣れ～4泳法習得 ★小学生・中学生を中心とし、安全に楽しく水慣れ～4泳法習得や体力作りに取り組んでいただきます。 ●Eコース 【対象】2歳～ 【内容】水慣れ～4泳法習得 ★未就学児～小学生を中心とし、安全に楽しく水慣れ～4泳法習得や体力作りに取り組んでいただきます。 ●Dコース（選手コース） 【対象】4泳法習得者 【内容】大会に向けての練習 ★小学生～成人を対象とし、大会に向けて技術・体力強化をはかります。 ※中・高校生は20:00まで水中練習可能 ※授業時間の中には点呼・お着替え等の時間も含まれます。			B5 10:00～ 11:00	D5 8:30～ 10:00		
11:00					C5 11:00～ 12:00			
12:00								
13:00						ベビーマッサージ 12:15～ 13:15 第2・4週 		
14:00						E5 13:30～ 14:30		
16:00	A1 16:00～ 16:50 	A2 16:00～ 16:50 	A4 16:00～ 16:50 					
17:00	B1 17:00～ 18:00 	B2 17:00～ 18:00 	B3 17:00～ 18:00 	B4 17:00～ 18:00 				
18:00	C1 18:00～ 19:00	D1 18:00～ 19:00	C2 18:00～ 19:00 ※3歳～ 受講可能	D2 18:00～ 19:00	C3 18:00～ 19:00 ※3歳～ 受講可能	D3 18:00～ 19:00	C4 18:00～ 19:00 ※3歳～ 受講可能	D4 18:00～ 19:00 
19:00	①18:00～20:00 ②18:00～19:30		①18:00～20:00 ②18:00～19:30		①18:00～20:00 ②18:00～19:30		①18:00～20:00 ②18:00～19:30 	
20:00	陸上トレーニング 19:30～20:00		陸上トレーニング 19:30～20:00		陸上トレーニング 19:30～20:00		陸上トレーニング 19:30～20:00	