

|       | 月                        |      | 火                        |      | 水   | 木                        |      | 金                        |      | 土                        |      | 日                        |      |
|-------|--------------------------|------|--------------------------|------|-----|--------------------------|------|--------------------------|------|--------------------------|------|--------------------------|------|
|       | プール                      | スタジオ | プール                      | スタジオ | 休館日 | プール                      | スタジオ | プール                      | スタジオ | プール                      | スタジオ | プール                      | スタジオ |
| 09:00 |                          |      |                          |      |     |                          |      |                          |      | スイミングスクール<br>09:00～10:00 |      | スイミングスクール<br>09:00～10:00 |      |
| 10:00 |                          |      |                          |      |     |                          |      |                          |      | ベビースイミング<br>10:00～10:30  |      | スイミングスクール<br>10:00～11:00 |      |
| 11:00 |                          |      |                          |      |     |                          |      |                          |      |                          |      | 選手育成<br>11:00～12:00      |      |
| 12:00 |                          |      |                          |      |     | ベビースイミング<br>12:30～13:00  |      |                          |      |                          |      |                          |      |
| 13:00 |                          |      |                          |      |     |                          |      |                          |      |                          |      |                          |      |
| 14:00 |                          |      |                          |      |     |                          |      |                          |      | スイミングスクール<br>14:00～15:00 |      |                          |      |
| 15:00 | スイミングスクール<br>15:30～16:30 |      | スイミングスクール<br>15:30～16:30 |      |     | スイミングスクール<br>15:30～16:30 |      | スイミングスクール<br>15:30～16:30 |      | スイミングスクール<br>15:00～16:00 |      |                          |      |
| 16:00 | スイミングスクール<br>16:30～17:30 |      | スイミングスクール<br>16:30～17:30 |      |     | スイミングスクール<br>16:30～17:30 |      | スイミングスクール<br>16:30～17:30 |      | スイミングスクール<br>16:00～17:00 |      |                          |      |
| 17:00 | スイミングスクール<br>17:30～18:30 |      | スイミングスクール<br>17:30～18:30 |      |     | スイミングスクール<br>17:30～18:30 |      | スイミングスクール<br>17:30～18:30 |      | スイミングスクール<br>17:00～18:00 |      |                          |      |
| 18:00 | 選手育成<br>18:30～19:30      |      | 選手育成<br>18:30～19:30      |      |     | 選手育成<br>18:30～19:30      |      | 選手育成<br>18:30～19:30      |      | 選手育成<br>18:00～19:00      |      |                          |      |
| 19:00 |                          |      |                          |      |     |                          |      |                          |      |                          |      |                          |      |
| 20:00 |                          |      |                          |      |     |                          |      |                          |      |                          |      |                          |      |
| 21:00 |                          |      |                          |      |     |                          |      |                          |      |                          |      |                          |      |

|                                                                                           |                                                                               |                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| ベビースイミング<br>ママやパパと赤ちゃんと一緒にプールへ入り、水遊びを楽しみます。水中でのスキンシップを楽しむことで、赤ちゃんの感覚を刺激し、脳の発達や心身の発育を促します。 | 子どもスイミング<br>初めてプールに入るお子様から四泳法を習得するまで、泳ぎの正しいフォームを身につけつつ、「褒める指導」でスムーズな上達を実現します。 | 選手・選手育成<br>通常のクラスよりも泳ぎ込んで、技術や体力の向上を目指します。飛び込みやターンの練習など、個々に合ったハイレベルな指導をします。 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|

| プール       |          |                                                                               |
|-----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| プログラム名    | 区分       | 説明文                                                                           |
| ベビースイミング  | ベビースイミング | ママやパパと赤ちゃんと一緒にプールへ入り、水遊びを楽しみます。水中でのスキンシップを楽しむことで、赤ちゃんの感覚を刺激し、脳の発達や心身の発育を促します。 |
| スイミングスクール | 子どもスイミング |                                                                               |
| 選手育成      | 選手・選手育成  | 通常のクラスよりも泳ぎ込んで、技術や体力の向上を目指します。飛び込みやターンの練習など、個々に合ったハイレベルな指導をします。               |