








# ジュニア会員タイムスケジュール

|       | 火   | 水  | 木   | 金                             | 土   |                               |                            |  |  |
|-------|---|--|---|-------------------------------|---|-------------------------------|----------------------------|--|--|
| 10:00 | <b>ベビー</b><br>10:00~<br>11:00<br>第1・3週  | <div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <p>ベビークラス：6ヶ月～2歳11ヶ月<br/>                             ★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。</p> <p>水遊びコース：2～3歳 【練習内容】水慣れ<br/>                             ★水遊びを中心に水の楽しさを知っていただきます。</p> <p>Aコース：3歳～未就学児 【練習内容】泳げない～クロール<br/>                             ★未就学児を中心とし、水の楽しさを知っていただきます。</p> <p>Bコース：5歳～ ※水曜日18時～のみ3歳～可【練習内容】泳げない～4泳法<br/>                             ★小学生を中心とし、安全に楽しく取り組んでいただきます。</p> <p>Cコース：4泳法習得者 【練習内容】4泳法・体力作り<br/>                             ★小学生・中学生を中心とし、体力作りを目的として取り組んでいただきます。 ※Dコースと合同練習となります。（土曜日以外）</p> <p>Dコース（選手コース）：4泳法習得者【練習内容】大会に向けての練習<br/>                             ★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。<br/>                             ※中・高校生は20:00まで水中練習可能<br/>                             ※陸上練習は自由参加となります。</p> <p style="text-align: center;">※授業時間の中には点呼<br/>お着替えの時間も含まれます。</p> </div> |   |                               |   | <b>B・C</b><br>10:00~<br>11:00 | <b>D</b><br>8:30~<br>10:00 |  |  |
| 11:00 |  |  |   |                               |   | <b>B・C</b><br>11:00~<br>12:00 |                            |  |  |
| 12:00 |   |  |   |                               |   |                               |                            |  | <b>ベビー</b><br>12:15~<br>13:15<br>第2・4週 |
| 13:00 |   |  |   |                               |   |                               |                            |  | <b>A</b><br>13:30~<br>14:20            |
| 14:00 |   |  |   |                               |   |                               |                            |  |  |
| 16:00 | <b>水遊び</b><br>16:00~<br>16:50   | <b>A</b><br>16:00~<br>16:50  |  | <b>A</b><br>16:00~<br>16:50   |  |                               |                            |  |  |
| 17:00 | <b>B</b><br>17:00~<br>18:00   | <b>B</b><br>17:00~<br>18:00  |  | <b>B</b><br>17:00~<br>18:00   |  |                               |                            |  |  |
| 18:00 | <b>B・C</b><br>18:00~<br>19:00   | <b>B・C</b><br>18:00~<br>19:00<br>※3歳～<br>受入可能  | <b>B・C</b><br>18:00~<br>19:00   | <b>B・C</b><br>18:00~<br>19:00 |  |                               |                            |  |  |
| 19:00 | ①18:00~20:00<br>②18:00~19:30  | ①18:00~20:00<br>②18:00~19:30   | ①18:00~20:00<br>②18:00~19:30  | ①18:00~20:00<br>②18:00~19:30  |  |                               |                            |  |  |
| 20:00 | 陸上トレーニング<br>19:30~20:00   | 陸上トレーニング<br>19:30~20:00  | 陸上トレーニング<br>19:30~20:00   | 陸上トレーニング<br>19:30~20:00       |   |                               |                            |  |  |

