












ジュニア会員タイムスケジュール

	火	水	木	金	土				
10:00	ベビークラス 10:00~11:00 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 ★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 ★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 ★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 ★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 ★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 ★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 ※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 お着替えの時間も含まれます。</p> </div>			B・C 10:00~11:00	D 8:30~10:00			
11:00					B・C 11:00~12:00				
12:00									ベビークラス 12:15~13:15 第2・4週 
13:00									A 13:30~14:20
14:00									
16:00	水遊び 16:00~16:50 	A 16:00~16:50 		A 16:00~16:50 					
17:00	B 17:00~18:00 	B 17:00~18:00 	B 17:00~18:00 	B 17:00~18:00 					
18:00	B・C 18:00~19:00	B・C 18:00~19:00 ※3歳～ 受入可能	B・C 18:00~19:00	B・C 18:00~19:00	D 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					

