

スイミングスクール 週間タイムスケジュール

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
10:00				休 所 日				10:00
10:30	クロール・背泳ぎ 中学生以上対象 10:10～10:55	【1】はじめてプール 成人対象 10:10～10:55				【1】パラエティスイム 成人対象 10:10～10:55	【1】アクアエクササイズ 中学生以上 10:10～10:55	10:30
11:00					【1】エンジョイスイム60 成人対象 10:50～11:50			11:00
11:30	【3】ジュニア幼児クラス 4歳以上 11:05～11:50	【1】水中ウォーキング 成人対象 11:10～11:55	【1】パラエティスイム 成人対象 11:10～11:55			【1】水中ウォーキング 成人対象 11:10～11:55	【3】ジュニア幼児クラス 4歳以上 11:10～11:55	11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00	【4】ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14級取得の未就学児 13:45～14:35	【1】エンジョイスイム60 成人対象 13:45～14:45	【1】はじめてプール 成人対象 13:45～14:30			【1】エンジョイスイム45 成人対象 13:45～14:30	【4】ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14級取得の未就学児 13:45～14:35	14:00
14:30								14:30
15:00	【5】ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 15:00～15:50					【2】キッズコース 3・4歳児対象 15:00～15:45	【5】ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 15:00～15:50	15:00
15:30								15:30
16:00						【3】ジュニア幼児クラス 4歳以上 16:00～16:45	【6】ジュニア上級クラス 中級クラス4級取得者 小・中・高校生対象 18:00～18:55	16:00
16:30	【6】ジュニア上級クラス 中級クラス4級取得者 小・中・高校生対象 16:15～17:10							16:30
17:00			【4】ジュニア初級クラス 小学生対象 ※14級取得の未就学児 17:00～17:50		【5】ジュニア中級クラス 初級クラス9級取得者 17:00～17:50			17:00
17:30								17:30
18:00					【6】ジュニア上級クラス 中級クラス4級取得者 小・中・高校生対象 18:00～18:55			18:00
18:30			【1】はじめてプール 成人対象 18:30～19:15			【1】はじめてプール 成人対象 18:30～19:15		18:30
19:00			【1】パラエティスイム 成人対象 18:30～19:15			【1】パラエティスイム 成人対象 18:30～19:15		19:00
19:30								19:30
20:00								20:00

【1】 成人クラス

【2】 キッズコース

【3】 ジュニア幼児クラス

【4】ジュニア初級クラス

【5】ジュニア中級クラス

【6】ジュニア上級クラス

※予定は変更になる場合があります。

【スイミングスクールお問合せ・お申込み先】 宮古市姉ヶ崎サン・スポーツランド 宮古市崎山第3地割75番地1 TEL0193-63-6323

【姉ヶ崎サン・スポーツランド開所時間】 10時～20時 ○水曜日…休所日