

火曜日

[illegible]

水曜日

[illegible]

木曜日

[illegible]

金曜日

	1レーン	2レーン	3レーン	4レーン	5レーン	6レーン	7レーン	8レーン				
9:00	歩 行	練 習	片 道	5 0 M 長 く	5 0 M 速 く	練 習	フ リ ー	フリー	9:00			
9:30												
10:00								ワンポイント	10:00			
10:30								10:00～10:45	10:30			
11:00								フリー	11:00			
11:30									11:30			
12:00						練習		大人水泳教室	大人水泳教室	12:00		
12:30								12:00～13:00	12:00～13:00	12:30		
13:00						5 0 M 速 く		練 習	フ リ ー		13:00	
13:30											フ リ ー	13:30
14:00												14:00
14:30												14:30
15:00					15:00							
15:30				子ども教室	15:30							
16:00				15:30～16:30		16:00						
16:30				子ども教室	子ども教室	子ども教室	16:30					
17:00				16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	17:00					
17:30				子ども教室	子ども教室	子ども教室	17:30					
18:00			17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	18:00						
18:30	片 道			5 0 M 速 く	練 習	フ リ ー	フリー	18:30				
19:00							大人水泳教室	19:00				
19:30							19:00～20:00	19:30				
20:00								20:00				
20:30								20:30				
21:00								21:00				

土曜日

	1レーン	2レーン	3レーン	4レーン	5レーン	6レーン	7レーン	8レーン	
9:00	歩 行	練 習	片 道	5 0 M 長 く	50M 速く	練習	フリー	フリー	9:00
9:30								9:30	
10:00					練習	子ども教室 10:00～11:00	子ども教室 10:00～11:00	子ども教室 10:00～11:00	10:00
10:30									10:30
11:00					5 0 M 速 く	練 習	子ども教室 11:00～12:00	子ども教室 11:00～12:00	11:00
11:30									11:30
12:00							フリー	フリー	12:00
12:30									12:30
13:00					練 習	子ども教室 13:00～14:00	子ども教室 13:00～14:00	子ども教室 13:00～14:00	13:00
13:30									13:30
14:00						子ども教室 14:00～15:00	子ども教室 14:00～15:00	子ども教室 14:00～15:00	14:00
14:30									14:30
15:00					子ども教室 15:00～16:00		子ども教室 15:00～16:00		15:00
15:30									15:30
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00					5 0 M 速 く	練 習	フ リ ー	フ リ ー	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00									19:00
19:30					19:30				
20:00					20:00				
20:30					20:30				
21:00					21:00				

日曜日

	1レーン	2レーン	3レーン	4レーン	5レーン	6レーン	7レーン	8レーン	
9:00					50M 速く	練習	フリー	フリー	9:00
9:30								9:30	
10:00					練習	子ども教室	子ども教室	子ども教室	10:00
10:30						10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00	10:30
11:00						子ども教室	子ども教室	子ども教室	11:00
11:30					11:00～12:00	11:00～12:00	11:00～12:00	11:30	
12:00	歩 行	練 習	片 道	5 0 M 長 く	5 0 M 速 く	練習	フ リ ー	フ リ ー	12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30									13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00									15:00
15:30									15:30
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00									17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00									19:00
19:30	19:30								
20:00	20:00								
20:30	20:30								
21:00	21:00								