南長崎スポーツセンター

プールレッスンスケジュール

2026.11

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00 15 30 45	ベビー	子供	成人（高校生以上）			初心・児童クラス 9:00－10:00 3コース	
10:00 15 30 45	【成人】1か月 バタフライ 10:00－11:00 2コース	水中運動 9:45－10:30 2コース	【成人】スイム初級 9:30－10:30 1コース	【成人】初めてスイム 9:30－10:15 1コース	アクアビクス 9:45－10:30 2コース	キンダークラスA 4歳～小学2年生 10:00－11:00 3コース	
11:00 15 30 45	【成人】スイム上級 11:05－12:05 2コース	ベビースイミングA 6か月～2歳 11:00－12:00 2コース	【成人】スイム中級 10:35－11:35 2コース	【成人】スイム初級 10:20－11:20 2コース	【成人】 1か月平泳ぎ 10:40－11:40 2コース	【成人】スイム中級 11:10－12:10 2コース	
12:00 20 30 45		ベビースイミングB 6か月～2歳 12:00－13:00 2コース	【成人】スイム上級 11:40－12:40 2コース	【成人】 1か月クロール 11:25－12:25 2コース	【成人】スイム中級 11:50－12:50 2コース		
13:00 15 30 45							
14:00 15 30 45	リトルクラス 満2歳～4歳 14:00－15:00 2コース	リトルクラス 満2歳～4歳 14:00－15:00 2コース	リトルクラス 満2歳～4歳 14:00－15:00 2コース		リトルクラス 満2歳～4歳 14:00－15:00 2コース	キンダークラスB 4歳～小学2年生 14:00－15:00 3コース	
15:00 15 30 45	キンダークラス 4歳～小学2年生 15:00－16:00 3コース	キンダークラス 4歳～小学2年生 15:00－16:00 3コース	キンダークラス 4歳～小学2年生 15:00－16:00 3コース	キンダークラス 4歳～小学2年生 15:00－16:00 3コース	キンダークラス 4歳～小学2年生 15:00－16:00 3コース	キンダークラスC 4歳～小学2年生 15:00－16:00 3コース	
16:00 15 30 45	初心クラス 年長～小学生 16:00－17:00 3コース	初心クラス 年長～小学生 16:00－17:00 3コース	初心クラス 年長～小学生 16:00－17:00 3コース	初心クラス 年長～小学生 16:00－17:00 3コース	初心クラス 年長～小学生 16:00－17:00 3コース	初心クラス 年長～小学生 16:00－17:00 3コース	
17:00 15 30 45		児童クラス 小学生以上 17:00－18:00 3コース	児童クラス 小学生以上 17:00－18:00 3コース	児童クラス 小学生以上 17:00－18:00 3コース	児童クラス 小学生以上 17:00－18:00 3コース	児童クラス 小学生以上 17:00－18:00 3コース	
18:00 15 30 45		上級クラス 4種目25m以上 18:00－19:00 3コース	上級クラス 4種目25m以上 18:00－19:00 3コース	上級クラス 4種目25m以上 18:00－19:00 3コース	上級クラス 4種目25m以上 18:00－19:00 3コース	上級クラス 4種目25m以上 18:00－19:00 3コース	
19:00 15 30 45	【成人】 スイム中級 19:30－20:30 2コース	【成人】 スイム上級 19:30－20:30 2コース	【成人】 1か月背泳ぎ 19:30－20:30 2コース	アクアビクス 19:30－20:15 2コース	【成人】 マスターズ 19:30－20:45 3コース		
20:00 15 30 45							
21:00 15 30							

プール利用　２１：１５迄　　最終退館　２１：３０　　＊皆様のご協力をお願い致します。

南長崎スポーツセンター　　☎０３－５９８８－９２７０