



プールプログラム

- 成人向けプログラム
- シニア向けプログラム
- 水中プログラム（時間記載がないものは 30 分間です）
- こどもスイミングスクールクラス
- マスターズ大会出場者クラス

サンシャインスポーツクラブ

	月	火	水	木	金	土
11:00		11:00 ~ 11:40 4 泳力向上		11:00 ~ 11:40 4 泳力向上		11:00 ~ 11:40 4 泳力向上
12:00						
13:00	12:30 ~ 13:15 アクアビクス			12:30 ~ 13:15 アクアビクス		水中ウォーキング
14:00	14:00 ~ 14:40 基礎泳力向上	13:00 ~ 13:45 アクアビクス	13:00 ~ 14:00 マスターズクラス			
15:00			14:00 ~ 14:40 基礎泳力向上		14:00 ~ 14:40 基礎泳力向上	14:30 ~ 15:30 ビギナー クラス 幼児 A ~ 学童 7 級
16:00	15:30 ~ 16:30 ビギナークラス 幼児 A ~ 学童 7 級	15:30 ~ 16:30 ビギナークラス 幼児 A ~ 学童 7 級	15:30 ~ 16:30 ビギナークラス 幼児 A ~ 学童 7 級	15:30 ~ 16:30 ビギナークラス 幼児 A ~ 学童 7 級	15:30 ~ 16:30 ビギナークラス 幼児 A ~ 学童 7 級	15:30 ~ 16:30 ジュニアクラス 幼児 A ~ 学童 7 級
17:00	16:30 ~ 17:30 ジュニアクラス 幼児 A ~ 学童 7 級	16:30 ~ 17:30 ジュニアクラス 幼児 A ~ 学童 7 級	16:30 ~ 17:30 ジュニアクラス 幼児 A ~ 学童 7 級	16:30 ~ 17:30 ジュニアクラス 幼児 A ~ 学童 7 級	16:30 ~ 17:30 ジュニアクラス 幼児 A ~ 学童 7 級	16:30 ~ 17:30 アドバンスクラス 育成 6 級以上
18:00	17:30 ~ 18:30 アドバンスクラス 育成 6 級以上	17:30 ~ 18:30 アドバンスクラス 育成 6 級以上	17:30 ~ 18:30 アドバンスクラス 育成 6 級以上	17:30 ~ 18:30 アドバンスクラス 育成 6 級以上	17:30 ~ 18:30 アドバンスクラス 育成 6 級以上	17:30 ~ 18:30 マスターズクラス
19:00	19:00 ~ 19:40 4 泳力向上	19:15 ~ 20:00 アクアビクス	19:00 ~ 19:40 4 泳力向上	ワンポイントスイム	19:00 ~ 19:40 4 泳力向上	
20:00				20:00 ~ 21:00 マスターズクラス		
21:00						