

マ コ ト ス イ ミ ン グ ク ラ ブ 浜 松 タ イ ム テ ー ブ ル 表

月曜日							火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日						
11:00	フィットネス	1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	浅プール	11:00	フィットネス	1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	浅プール	11:00	フィットネス	1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	浅プール	11:00	フィットネス	1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	浅プール	9:00	フィットネス	1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	浅プール		
11:30		ダイエット ウォーキングレッスン 11:00 - 11:40						11:30		ダイエット ウォーキングレッスン 11:00 - 11:40					ベビークラス 11:15 - 12:00	11:30							11:30		らくらく ウォーキングレッスン 11:00 - 11:40						9:30		ジュニアクラス 1～10級 9:00 - 10:00						チビッ子 水泳 9:00 - 9:45		
12:00		スイムレッスン 初級・中上級 11:50 - 12:30						12:00		スイムレッスン 初級・中上級 11:50 - 12:30						12:00							12:00		スイムレッスン 初級・中上級 11:50 - 12:30						10:00		マスタークラス 10:00 - 11:00						チビッ子 水泳 10:15 - 11:00		
12:30								12:30								12:30							12:30									10:30		ジュニアクラス 1～10級 11:00 - 12:00						チビッ子 水泳 11:00 - 11:45	
13:00								13:00								13:00							13:00		らくらく ウォーキングレッスン 13:10 - 13:50						11:00										
13:30		らくらく ウォーキングレッスン 13:10 - 13:50						13:30		ダイエット ウォーキングレッスン 13:10 - 13:50						13:30							13:30		ダイエット ウォーキングレッスン 13:10 - 13:50						11:30										
14:00		スイムレッスン 初級(ソフト) 14:00 - 14:40						14:00		スイムレッスン 初級(ソフト) 14:00 - 14:40						14:00							14:00		スイムレッスン 初級(ソフト) 14:00 - 14:40						12:00										
14:30								14:30								14:30							14:30									12:30									
15:00								15:00								15:00							15:00									13:00									
15:30							チビッ子 水泳 15:00 - 15:30 -15:45	チビッ子 水遊び 15:00 - 15:30	15:30							チビッ子 水泳 15:00 - 15:30 -15:45	チビッ子 水遊び 15:00 - 15:30	15:30						15:30							チビッ子 水泳 15:00 - 15:30 -15:45	チビッ子 水遊び 15:00 - 15:30	13:30								
16:00								16:00								16:00							16:00									14:00									
16:30		ジュニアクラス 1～10級 16:00 - 17:00					チビッ子 水泳 16:00 - 16:45	16:30		ジュニアクラス 1～10級 16:00 - 17:00					チビッ子 水泳 16:00 - 16:45	16:30		ジュニアクラス 1～10級 16:00 - 17:00					チビッ子 水泳 16:00 - 16:45	16:30		ジュニアクラス 1～10級 16:00 - 17:00					チビッ子 水泳 16:00 - 16:45	14:30		ジュニアクラス 1～10級 14:00 - 15:00					チビッ子 水泳 14:00 - 14:45		
17:00		ジュニア・マスタークラス 17:00 - 18:00						17:00		ジュニア・マスタークラス 17:00 - 18:00						17:00		ジュニア・マスタークラス 17:00 - 18:00						17:00		ジュニア・マスタークラス 17:00 - 18:00						15:00		ジュニア・マスタークラス 15:00 - 16:00							
17:30								17:30								17:30								17:30								15:30									
18:00		中・高生コース 18:00 - 19:00	選手コースB 18:00 - 19:30					18:00		マスター クラス 18:00 - 19:00	育成 コース 18:00 - 19:00	選手コースB 18:00 - 19:30				18:00							18:00		マスター クラス 18:00 - 19:00	育成 コース 18:00 - 19:00	選手コースB 18:00 - 19:30				16:00		育成 コース 16:00 - 17:00	マスタークラス 16:00 - 17:00							
18:30								18:30								18:30							18:30									16:30									
19:00								19:00								19:00								19:00								17:00		選手コースB 16:30 - 18:00							
19:30								19:30								19:30								19:30								17:30									
20:00		選手コースA 19:00 - 21:00						20:00		選手コースA 19:00 - 21:00						20:00		選手コースA 19:00 - 21:00						20:00		選手コースA 19:00 - 21:00						18:00									
20:30								20:30								20:30								20:30								18:30									
21:00								21:00								21:00								21:00								19:00									