

# マコトスイミングクラブ双葉 タイムテーブル (2023年11月組～)

月									水									金									土								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11:00 10:45より入館 ウォーキング レッスン 11:00-11:30									11:00 10:45より入館 ウォーキング レッスン 11:00-11:30									11:00 10:45より入館 ウォーキング レッスン 11:00-11:30									7:00 選手クラス 7:00 ↓ 8:30 選手クラス 7:00 ↓ 9:00								
11:30 スイム クロール/背泳ぎ 11:00-11:30									11:30 スイム 平泳ぎ 11:00-11:30									11:30 スイム バタフライ 11:00-11:30									9:00-9:30 【子供会員】8:45より入館 【大人会員】9:45より入館 ※スペシャル・フリー会員のみ								
12:00 11:35-12:15 スィム 初級 中級 上級									12:00 11:35-12:15 スィム 初級 中級 上級									12:00 11:35-12:15 スィム 初級 中級 上級									9:30-10:15 チビッコ 水泳								
12:30 12:20-12:50 脂肪燃焼ウォーク									12:30 12:20-12:50 健康増進									12:30 12:20-12:50 脂肪燃焼ウォーク									10:30-11:30 ジュニアクラス ※スクールバスはありません。								
13:00									13:00									13:00									11:30								
13:30									13:30									13:30									12:00								
14:00									14:00									14:00									12:30								
14:30									14:30									14:30									13:00								
15:00									15:00									15:00									13:30								
15:30 15:15-16:00 チビッコ 水泳									15:30 15:15-16:00 チビッコ 水泳									15:30 15:15-16:00 チビッコ 水泳									13:30 13:15-14:00 チビッコ 水泳								
16:00									16:00									16:00									14:00								
16:30 16:20-17:20 ジュニアクラス									16:30 16:20-17:20 ジュニアクラス									16:30 16:20-17:20 ジュニアクラス									14:30 14:20-15:20 ジュニアクラス								
17:00									17:00									17:00									15:00								
17:30									17:30									17:30									15:30								
18:00 選手クラス 17:40 ↓ 18:40			18:00 マスタークラス 17:40-18:40			18:00 ジュニアクラス 17:40-18:40			18:00 選手クラス 17:40 ↓ 18:40			18:00 マスタークラス 17:40-18:40			18:00 ジュニアクラス 17:40-18:40			18:00 選手クラス 17:40 ↓ 18:40			18:00 マスタークラス 17:40-18:40			18:00 ジュニアクラス 17:40-18:40			16:30								
18:30 選手クラス 18:40 ↓ 19:40			18:30 選手クラス 18:40 ↓ 20:10			18:30 選手クラス 18:40 ↓ 20:40			18:30 選手クラス 18:40 ↓ 19:40			18:30 選手クラス 18:40 ↓ 20:10			18:30 選手クラス 18:40 ↓ 20:40			18:30 選手クラス 18:40 ↓ 20:40			18:30 選手クラス 18:40 ↓ 20:40			18:30 選手クラス 18:40 ↓ 20:40			16:30								
19:00									19:00									19:00									17:00								
19:30									19:30									19:30									17:30								
20:00									20:00									20:00									17:40								
20:30 20:10-20:40 ウォーキング レッスン									20:30 20:10-20:40 脂肪燃焼ウォーク									20:30 20:10-20:40 健康増進									18:00								
21:00 20:45-21:25 スィム 初級 中級 上級									21:00 20:45-21:25 スィム 初級 中級 上級									21:00 20:45-21:25 スィム 初級 中級 上級									18:00 受付終了17:00 (18:00までの退館お願い致します。)								
21:40 受付終了19:00 (21:40までの退館お願い致します。)									21:40 受付終了19:00 (21:40までの退館お願い致します。)									21:40 受付終了19:00 (21:40までの退館お願い致します。)									18:30								



※大人会員の方は、月・水・金曜日の17:40～19:40の2時間はプールのご利用が出来ませんので、御了承願います。  
 ※大人会員の方は、土曜日の15:40～16:40の1時間はプールのご利用が出来ませんので、御了承願います。  
 ※土曜日は、大人のレッスンはございません。フリーコースのみです。ご利用できる会員区分はスペシャル・フリー・リラックスデイ・ナイト会員のみです。  
 ※上記タイムテーブルは状況によって変更する場合がございますので、御了承下さい。  
 ※火曜日は子供クラスのみ行います。大人クラスはお休みです。火曜日の受付時間は、14:45～19:00まで、21:00までの退館お願い致します。  
 ※月・水・金曜日は受付時間が19:00まで、21:40までの退館、土曜日は受付時間が17:00まで、18:00までの退館お願い致します。