サギヌマスイミングクラブ宮前平

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							X 9：00
9:10							
9:20							
9:30							
9:40						水球 9：40	
9:50							
10:00							
10:10		A 10：10			A 10：10		
10:20							
10:30	H1/H4 10：30	H2/H5 10：30	H3/H6 10：30	H1/H7 10：30	H2/H8 10：30	H3/H9 10：30	L 10：30
10:40							
10:50							
11:00		A 11：00			A 11：00	水球 11：00	X 11：00
11:10							
11:20							
11:30							
11:40							
11:50							
12:00	H1/H4 12：00	H2/H5 12：00	H3/H6 12：00	H1/H7 12：00	H2/H8 12：00	H3/H9 12：00	L 12:00
12:10							SF 12：15
12:20							
12:30							
12:40							
12:50							
13:00		W 13：00			W 13：00		
13:10						A 13：10	
13:20							
13:30							
13:40							
13:50							
14:00		W 14：00			W 14：00	A 14:00	FF 14：00 / SF 14：00
14:10							
14:20							
14:30							
14:40	B1/B4 14：40	B2/B5 14：40	B3/B6 14：40	B1/B7 14：40	B2/B8 14：40	B3/B9 14：40	
14:50							
15:00							FF 15：00
15:10							
15:20							
15:30							
15:40	C1/C4 15：40	C2/C5 15：40	C3/C6 15：40	C1/C7 15：40	C2/C9 15：40	C3/C9 15：40	
15:50							
16:00	B1/B4 16：00	B2/B5 16：00	B3/B6 16：00	B1/B7 16：00	B2/B8 16：00	B3/B9 16：00	
16:10							
16:20							
16:30							
16:40	D1/D4 16：40	D2/D5 16：40	D3/D6 16：40	D1/D7 16：40	D2/D8 16：40	D3/D9 16：40	
16:50							
17:00	C1/C4 17：00	C2/C5 17：00	C3/C6 17：00	C1/C7 17：00	C2/C9 17：00	C3/C9 17：00	
17:10							
17:20							
17:30	E 17：30	E 17：30	E 17：30	E 17：30	E 17：30	E 17：30	
17:40							
17:50							
18:00	D1/D4 18：00	D2/D5 18：00	D3/D6 18：00	D1/D7 18：00	D2/D8 18：00	D3/D9 18：00	
18:10							
18:20							
18:30	Y 18：30 / X 18：30	Y 18：30 / X 18：30	Y 18：30 / X 18：30	Y 18：30 / X 18：30	Y 18：30 / X 18：30	G9 18：30	
18:40							
18:50							
19:00	E 19：00	E 19：00	E 19：00	E 19：00	E 19：00	E 19：00	Q 19：00
19:10							
19:20							
19:30							
19:40							
19:50							
20:00	G1/G4 20：00 / Y 20：00	G2/G5 20：00 / Y 20：00	Y 20：00	G1/G7 20：00 / Y 20：00	G2/G8 20：00 / Y 20：00	G9 20：00	Q 20：00
20:10							
20:20							
20:30	X 20：30	X 20：30	X 20：30	X 20：30	X 20：30		
20:40							
20:50							
21:00			X 21：00				
21:10							
21:20							
21:30	G1/G4 21：30	G2/G5 21：30		G1/G7 21：30	G2/G8 21：30		

Aコース　親子クラス６か月～３才

	火・金	10:10 ～	11:00
	土	13:10 ～	14:00

Bコース　３才～年長

B１	月・木	14:40 ～	16:00
B２	火・金	14:40 ～	16:00
B３	水・土	14:40 ～	16:00
B４	月	14:40 ～	16:00
B５	火	14:40 ～	16:00
B６	水	14:40 ～	16:00
B７	木	14:40 ～	16:00
B８	金	14:40 ～	16:00
B９	土	14:40 ～	16:00

Cコース　１・２年生

C1	月・木	15:40 ～	17:00
C2	火・金	15:40 ～	17:00
C3	水・土	15:40 ～	17:00
C4	月	15:40 ～	17:00
C5	火	15:40 ～	17:00
C6	水	15:40 ～	17:00
C7	木	15:40 ～	17:00
C8	金	15:40 ～	17:00
C9	土	15:40 ～	17:00

Dコース　３年生以上

D1	月・木	16:40 ～	18:00
D2	火・金	16:40 ～	18:00
D3	水・土	16:40 ～	18:00
D4	月	16:40 ～	18:00
D5	火	16:40 ～	18:00
D6	水	16:40 ～	18:00
D7	木	16:40 ～	18:00
D8	金	16:40 ～	18:00
D9	土	16:40 ～	18:00

Eコース　選手育成クラス　６級以上（４種目泳ぎ、コース手挙げ）

	月	17:30 ～	19:00
	火	17:30 ～	19:00
	水	17:30 ～	19:00
	木	17:30 ～	19:00
	金	17:30 ～	19:00
	土	17:30 ～	19:00

Gコース　成人コース

G1	月・木	20:00 ～	21:30
G2	火・金	20:00 ～	21:30
G4	月	20:00 ～	21:30
G5	火	20:00 ～	21:30
G7	木	20:00 ～	21:30
G8	金	20:00 ～	21:30
G9	土	18:30 ～	20:00

Hコース　成人コース：女性クラス

H1	月・木	10:30 ～	12:00
H2	火・金	10:30 ～	12:00
H3	水・土	10:30 ～	12:00
H4	月	10:30 ～	12:00
H5	火	10:30 ～	12:00
H6	水	10:30 ～	12:00
H7	木	10:30 ～	12:00
H8	金	10:30 ～	12:00
H9	土	10:30 ～	12:00

Xコース　選手クラ　中学生以上（選抜）

	月	18:30 ～	20:30
	火	18:30 ～	20:30
	水	18:30 ～	21:00
	木	18:30 ～	20:30
	金	18:30 ～	20:30
	日	9:00 ～	11:00

Yコース　４泳法ができる中高生のコース

	月	18:30 ～	20:00
	火	18:30 ～	20:00
	水	18:30 ～	20:00
	木	18:30 ～	20:00
	金	18:30 ～	20:00

Lコース　日曜マスターズクラス

L	日	10:30 ～	12:00

Wコース　ウォーターフィットネス

W	火	13:00 ～	14:00
	金	13:00 ～	14:00

Qコース　水中運動クラス：アクアビクス

Q	土	19:00 ～	20:00

ファミリーフリー：FF

	土	14:00 ～	15:00

サンデーフリー：SF

	日	12:15 ～	14:00

水球コース　小学生以上で６級（バタフライ合格者）以上

	土	9:40 ～	11:00