



# サギヌマスイミングクラブ 鷺沼

時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00							X 8:00
8:10							
8:20							
8:30							
8:40							
8:50							
9:00							
9:10							
9:20							
9:30							
9:40							
9:50							
10:00							X 10:00
10:10							
10:20							
10:30	H1/H4 10:30						
10:40		H2/H5 10:30					
10:50			H3/H6 10:30				
11:00				H1/H7 10:30			
11:10					H2/H8 10:30		
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		
12:10	A 12:10			A 12:10			
12:20							
12:30							
12:40							
12:50							
13:00	A 13:00			A 13:00			
13:10							
13:20							
13:30							
13:40							
13:50							
14:00							
14:10							
14:20	B1/B4 14:40	B2/B5 14:40	B3/B6 14:40	B1/B7 14:40	B2/B8 14:40	B3/B9 14:40	
14:30							
14:40							
14:50							
15:00							
15:10							
15:20							
15:30	C1/C4 15:40	C2/C5 15:40	C3/C6 15:40	C1/C7 15:40	C2/C9 15:40	C3/C9 15:40	
15:40							
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							
18:40							
18:50							
19:00	E 19:00	E 19:00	E 19:00	E 19:00	E 19:00	E 19:00	
19:10							
19:20							
19:30							
19:40							
19:50							
20:00		G1/G5 20:00		G1/G7 20:00		G1/G9 20:00	
20:10							
20:20							
20:30							
20:40							
20:50							
21:00							
21:10							
21:20							
21:30		G1/G5 21:30		G1/G7 21:30			

**Aコース** 親子クラス6か月～3才  
月木土 12:10～ 13:00

**水球コース** 小学生以上で6級（バクアライ合格者）以上  
土 9:40～ 11:00

**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

**スーパーキッズコース**  
小学3～6年生対象7のコアコンディショニングクラス  
月 17:45～ 19:00  
土 8:15～ 9:30  
(アルゴスポーツ宮前平)

**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（小学生以上）  
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・土  
G5 火  
G7 木  
G9 土  
火・木 20:00～ 21:30  
土 18:30～ 20:00

**Hコース** 成人コース  
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** 選手ケラ 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 8:00～ 10:00

**Yコース** 4泳法ができる中学生のコース  
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