

週間プログラム (2020年9月～)

※ 婦人は女性のみ MAは男女ともに参加可能となります。

スウィン大教スイミングスクール大宮東

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
月	大プール		上A 男女参加可 10:30～	上BC 男女参加可 12:00～	FR13:00-14:15		ジュニア 月1 15:20～ 16:05	ジュニア 月2 16:20～17:20	ジュニア 月3 17:30～18:30				
	小プール		腰痛 男女参加可 10:30～	ヘルシー 男女参加可 12:00～	FR								
火	大プール		上C 女性のみ 10:30～	特C(女性のみ) 11:40～	FR		キッズ火・ ジュニア 火1 15:20～ 16:05	ジュニア 火2 16:20～17:20	ジュニア 火3 17:30～18:30				
	小プール		腰痛 男女参加可 10:30～	特B(女性のみ) 11:40～	FR								
水	大プール		アクア 男女参加可 10:30～	特C(女性のみ) 12:00～	FR		キッズ水・ ジュニア 水1 15:20～ 16:05	ジュニア 水2 16:20～17:20	ジュニア 水3 17:30～18:30		特(男女参加可) 19:30～		
	小プール		腰痛 男女参加可 10:30～	特B(女性のみ) 11:40～	FR						上BC(男女参加可) 19:30～		
木	大プール		中上A(女性のみ) 10:30～	特C(女性のみ) 11:40～	FR13:00-14:15		キッズ木・ ジュニア 木1 15:20～ 16:05	ジュニア 木2 16:20～17:20	ジュニア 木3 17:30～18:30				
	小プール		腰痛 男女参加可 10:30～	特B(女性のみ) 11:40～	FR								
金	大プール		上C 女性のみ 10:30～	特C(女性のみ) 11:40～	FR		キッズ金・ ジュニア 金1 15:20～ 16:05	ジュニア 金2 16:20～17:20	ジュニア 金3 17:30～18:30				
	小プール		腰痛 男女参加可 10:30～	特B(女性のみ) 11:40～	FR								
土	大プール	ジュニア 土a 9:00～ 10:00	上BC(男女参加可) 10:30～	特C(男女参加可) 11:40～	ヘルシー 男女参加可 12:45～	ジュニア 土1 13:50～ 14:50	ジュニア 土2 15:20～16:20	ジュニア 土3 16:40～17:40	上BC 男女参加可 18:00～				
	小プール		腰痛 男女参加可 10:30～	特B(男女参加可) 11:40～	親子 13:00～				特 男女参加可 18:00～				