

# 日産ウォーターパーク スクールプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
9:15							
9:30~ 10:30	成人水泳 初級/中級		水中シニア らくらく ----- 成人水泳 初中級	水中シニア らくらく	成人水泳 初級/中級	ウォーター ジムナスティックス (ハイ)	成人水泳 初級/中級
						教室準備	
10:30~ 11:30	親子水泳 10:30~ 11:15	ベビーママ	親子水泳 10:30~ 11:15	ウォーター ジムナスティックス	ウォーター ジムナスティックス	ジュニア水泳 10:30~11:30	
						親子水泳 10:45~11:30	
11:30~ 12:30	水中運動療法	クロール 背泳ぎ基本	ウォーター ジムナスティックス	ウォーター ジムナスティックス (ハイ)	ウォーター ジムナスティックス (ハイ)	ジュニア水泳 ① 11:40~ 12:40	
12:30~ 13:30	ウォーター ジムナスティックス	バタフライ 平泳ぎ基本	水中 ウォーキング	マタニティ 水泳 ----- 成人水泳 初中級	水中運動療法	ジュニア水泳 ② 12:50~ 13:50	
13:30~ 14:30	水中ウォーキング &ジョギング		成人水泳 初中級	水中ウォーキング &ジョギング	水中 ウォーキング		
15:15~ 15:30	教室準備		教室準備	教室準備	教室準備		
15:30~ 16:30	ジュニア水泳		ジュニア水泳	ジュニア水泳	ジュニア水泳		
16:40~ 17:40	ジュニア水泳 ①		ジュニア水泳 ①	ジュニア水泳 ①	ジュニア水泳 ①		
17:50~ 18:50	ジュニア水泳 ②		ジュニア水泳 ②	ジュニア水泳 ②	ジュニア水泳 ②		
19:30~ 20:30					成人水泳 初級/中級		