

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

6:00					選手 F	選手 F	6:00	
7:00							7:00	
8:00					選手育成 D1	選手育成 D2	8:00	
9:00						選手育成 D1	選手育成 D2	9:00
10:00					初心コース B61	初心育成 コース C7	10:00	
11:00					初心コース B62		11:00	
12:00	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング		中高生 E7	12:00	
13:00	成人指導	マス ターズ	水中 運動	成人指導	マス ターズ	水中 運動	選手 F	13:00
14:00					幼児コース A6		14:00	
15:00					初心コース B63		15:00	
16:00	幼児コース A2	初心コース B31	幼児コース A4	幼児コース A5	初心育成 コース C6		16:00	
17:00	初心コース B2	初心コース B32	初心コース B4	初心コース B5			17:00	
18:00	初心育成 コース C2	初心育成 コース C3	初心育成 コース C4	初心育成 コース C5	選手育成 D1	選手育成 D2	18:00	
19:00	選手育成 D1	選手育成 D2	選手育成 D1	選手育成 D2	中高生 E5	選手 F	19:00	
20:00	選手 F	選手 F	選手 F				20:00	
21:00							21:00	