

# アクラブ 子供 コース レッスンスケジュール

調布店

2022/04 ~

|   |        | 9:00                 | 10:00                             | 11:00                 | 12:00                 | 13:00                                       | 14:00                   | 15:00                   | 16:00  | 17:00                   | 18:00  | 19:00               | 20:00 |
|---|--------|----------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|---|-------------------------|-------------------------|--|-------------------------|--|---------------------|-------|
| 月 | プール    |                      |                                   |                       |                       |   |                         |                         | ジュニア AB<br>15:15-16:00                       | ジュニア C<br>16:00-17:00   | ジュニア D<br>17:00-18:00                        | 選手<br>18:00-        |       |
|   | スキルアップ |                      |                                   |                       |                       |   |                         |                         | スキルアップ体操<br>15:10-16:00                      | スキルアップ体操<br>16:10-17:00 | スキルアップ体操<br>17:10-18:00                      |                     |       |
| 火 | プール    |                      |                                   | ベビー<br>11:00-11:45    |                       |   |                         |                         | ジュニア AB<br>15:15-16:00<br>キッズ<br>15:15-16:00 | ジュニア C<br>16:00-17:00   | ジュニア D<br>17:00-18:00                        | 選手<br>18:00-        |       |
|   | スキルアップ |                      |                                   |                       |                       |   |                         |                         |  |                         |  |                     |       |
| 水 | プール    |                      |                                   |                       | ベビー<br>12:00-12:45    |   |                         |                         | ジュニア AB<br>15:15-16:00<br>キッズ<br>15:15-16:00 | ジュニア C<br>16:00-17:00   | ジュニア D<br>17:00-18:00<br>A級選抜<br>17:00-18:00 | 選手<br>18:00-        |       |
|   | スキルアップ |                      |                                   |                       |                       |   |                         |                         | スキルアップ体操<br>15:10-16:00                      | スキルアップ体操<br>16:10-17:00 | スキルアップ体操<br>17:10-18:00                      |                     |       |
| 木 | プール    |                      |                                   | ベビー<br>11:00-11:45    |                       |   |                         |                         | ジュニア AB<br>15:15-16:00<br>キッズ<br>15:15-16:00 | ジュニア C<br>16:00-17:00   | ジュニア D<br>17:00-18:00                        | 選手<br>18:00-19:30   |       |
|   | スキルアップ |                      |                                   |                       |                       |   |                         |                         | スキルアップ体操<br>15:10-16:00                      | スキルアップ体操<br>16:10-17:00 | スキルアップ体操<br>17:10-18:00                      | A級選抜<br>18:00-19:00 |       |
| 金 | プール    |                      |                                   |                       |                       |   |                         |                         | ジュニア AB<br>15:15-16:00<br>キッズ<br>15:15-16:00 | ジュニア C<br>16:00-17:00   | ジュニア D<br>17:00-18:00                        | 選手<br>18:00-        |       |
|   | スキルアップ |                      |                                   |                       |                       |   |                         |                         |  |                         |  |                     |       |
| 土 | プール    |                      | キッズ<br>9:15-10:00<br>キッズアドバ<br>ンス | ベビー<br>10:00-11:00    |                       |   | ジュニア AB<br>13:45-14:30  | ジュニア C<br>14:30-15:30   | ジュニア D<br>15:30-16:30                        | ジュニア D<br>16:30-17:30   | A級選抜<br>16:30-17:30                          | 選手<br>17:30-        |       |
|   | スキルアップ |                      |                                   |                       |                       |   | スキルアップ体操<br>14:30-15:20 | スキルアップ体操<br>15:30-16:20 | スキルアップ体操<br>16:30-17:20                      |                         |  |                     |       |
| 日 | プール    | ジュニア AB<br>8:30-9:15 | ジュニア AB<br>9:15-10:00             | ジュニア C<br>10:00-11:00 | ジュニア C<br>11:00-12:00 | ジュニア C<br>12:00-12:45<br>キッズ<br>12:00-12:45 |                         | ベビー<br>13:45-14:45      |  |                         |  | 選手<br>17:30-        |       |
|   | スキルアップ |                      |                                   |                       |                       |   |                         |                         |  |                         |  |                     |       |

**【ジュニアA・B・C・Dについて】**

- ・ジュニアA = 3歳～未就学児 / 水慣れ・水遊び～初歩の水泳技術
- ・ジュニアB = 4歳～小学生 / 水慣れ・水遊び～初歩の水泳技術
- ・ジュニアC = 4歳～中学生 / 水慣れ・水遊び～初歩の水泳技術
- ・ジュニアD = 5歳～ / 水慣れ・水遊び～競泳4種目
- ・A級選抜 = 小学校3年生以上で且つアクラブ泳力級A級以上