	シェン	7 7 1 7 1	* 个人 Q 人 / (初) /	川崎・イックス	フールスワシュ	-102			2025/4/1~				
時間	月	火	水	木	金	時間	±		B				
									G08				
								8:00	リトルスイマー				
								9:00	ジュニアスイマー1				
								3.00					
							F9		G09				
							ГЭ		GOS				
						9:00	ベビースイミング	9:00					
						~	<b>4Times</b> ラッコクラス	~	リトルスイマー ジュニアスイマー1				
						9:45	アヒルクラス	10:00	712/2/1				
		Dio		D40			E40		010				
		B10		D10			F10		G10				
10:30		ベビースイミング		ベビースイミング		9:50	ベビースイミング	9:50	リトルスイマー				
$\sim$		ラッコクラス		ラッコクラス		~	ラッコクラス	~	ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2				
11:15		アヒルクラス		アヒルクラス		10:35	アヒルクラス	10:35	) 1 - / X   Y   Z				
							F11		G11				
	الم الم	200				11:30	リトルスイマー	11:30	リトルスイマー ジュニアスイマー1				
	2500	<u> </u>	- L / L .L. m==		-	~	ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2	~	ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2 スイムマスター				
		2025年4月	まり水曜	日、不曜╘	1	12:30	91_721 4-2	12:30	ゴールドスイマ-				
				<u> </u>					ジェクサースターズ				
	16	:30クフス	にリトル級	を増設しる	ます		F13						
	++	±+	<b>7.7.4.4.1</b>		L .		111.11.7.27						
12:30	│ │   皆	禄のこ人:	会お待ちし	ております	F!	12:30	リトルスイマー ジュニアスイマー1						
~ 13:30		_				~ 13:30	ジュニアスイマー2						
10.00	施設					10.00							
	休館日		C14	D14			F13						
			<u> </u>	<u> </u>			リトルスイマー						
14:30			リトルスイマー	リトルスイマー		13:30	ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2						
~ 15:30			ジュニアスイマー1	ジュニアスイマー1		~ 14:30	スイムマスター						
10.30						14.30	ゴールドスイマ- ジェクサースターズ						
		B15	C15	D15	E15		F14						
				טוט	E15		F14 リトルスイマー						
15:30		リトルスイマー ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2	<u>リトルスイマー</u>	<u>、リトルスイマー</u>	<u> </u>	14:30	ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2						
~		ジュニアスイマー1	ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2	ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2	ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2	~	ジュニアスイマー2 スイムマスター						
16:30		91-7214-2	91-7714-2	) J _	91-7714-2	15:30	ゴールドスイマ-						
							ジェクサースターズ						
		B16	C16	D16	E16		F15						
16:20		リトルスイマー	リトルスイマー	リトルスイマー	ジュニアスイマー1	15:00	リトルスイマー ジュニアスイマー1						
16:30 ~		ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2	ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2	ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2	ジュニアスイマー2	15:30	ジュニアスイマー2						
17:30		スイムマスター	スイムマスター	スイムマスター	スイムマスター ゴールドスイマ-	16:30	スイムマスター ゴールドスイマ-						
		ゴールドスイマ-	ゴールドスイマ-	ゴールドスイマ-			ゴールドスイマ- ジェクサースターズ						
		B17	C17	D17	E17		F16						
,		ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2	ジュニアスイマー1	ジュニアスイマー1	ジュニアスイマー1		リトルスイマー ジュニアスイマー1						
17:30 ~		ジュニアスイマー2 スイムマスター	ジュニアスイマー2 スイムマスター	ジュニアスイマー2 スイムマスター	ジュニアスイマー2 スイムマスター	16:30 ~	ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2						
18:30		ゴールドスイマ-	ゴールドスイマ-	ゴールドスイマ-	ゴールドスイマ-	17:30	スイムマスター						
		ジェクサースターズ	ジェクサースターズ	ジェクサースターズ	ジェクサースターズ		ゴールドスイマ- ジェクサースターズ						
		B18			E18		F17						
							85 - T. 77 - 4						
18:30		ジュニアスイマー2 スイムマスター			ジュニアスイマー2 スイムマスター	17:30	ジュニアスイマー1 ジュニアスイマー2						
~		ゴールドスイマ-			ゴールドスイマ-	~	スイムマスター ゴールドスイマ-						
19:30		ジェクサースターズ			ジェクサースターズ	18:30	ジェクサースターズ						
		\t/-1.4M.io											
	リトルスイマー ※水慣れ		※二ヶ月に一度道級テストを実施いたします		赤ちゃんは、生まれる前からママのお腹の中で泳いでました。 お水の楽しさを類子で楽しみましょう。お子様には、水の 楽しさや丈夫な身体を、保護者の方にはストレス解消そして 運動不足解消になります。 ジェクサーでは親子のスキンシップを大切にしています。								
ペンギン	笑顔でプールに来れる 水浴び		水に慣れることを中心に行います。 サーキットを主体に水の中で様々な動きを 覚え、楽しみながら無理なく水に親しんで										
カニ	入退水 力二移動												
イルカ	水中歩行 パプリング 顔つけ												
	カータイ ハフリング 願 Jリ フィックスパタパタ ワニ ドッグスタイル												
ヮニ			いきます						848				
シャチ	板パランス 面付け板	<b>パランス</b>							200				
ラッコ	潜り 立ち飛び込み	 背浮き							and a				
	ウュニアスイマー1 ※		※二ヶ月に一度進級テ	ストを実施いたします	\rangle '	ピーフ	ハミング アヒ	ルクラ	ス				
	ı						., <u> </u>		- •				
	反飛び込み ふし浮き ポピング ドッグスタイル												
17	水中スタート けのび 板パタパタ		泳ぎの基礎練習をするクラスです。										
4.0		ボピング けのびキック 板キック		泳ざの上達のために重要な姿勢やキックを 中心に行っていきます									
16	ポピング けのびキッ		- 四心に伝ふ	しいさます	- 四フのフナヽ	ソシップ	を図りながらレッス	ンを行:	つ くいきます				
		-ト 背面キック	中心にコン		税丁のスイン								
15	ポピング 背面スター		406133		税丁の人子。				M13 = /~C. II =				
15 14	ポピング 背面スター ポピング 面付け板キック けの	ジキック 面付けクロール				- در	, , , , , <del>, , , , , , , , , , , , , , </del>		_				
15 14	ポピング 背面スター	ジキック 面付けクロール		ストを実施いたします		ピース	.イミング <u>_</u> ラッ	コクラ	ス				
15 14	ポピング 背面スター ポピング 面付け板キック けの	ジキック 面付けクロール			^								
15 14	ポピング 背面スター ポピング 面付け板キック けの シュニアスイマー2 ※	ジキック 面付けクロール			グ 2歳位〜。 お子様の水難事は	2歳11! 対防止・	テ月までのお子様と 水なれを中心にレッ	呆護者を スンを行	対象に、 テっていきます。				
15 14 3 13 12	ポピング 背面スター ポピング 間付け数キック けの ジュニアスイマー2 ※ クロール12.5M クロール25M	ジキック 面付けクロール			グ 2歳位〜。 お子様の水難事は	2歳11! 対防止・		呆護者を スンを行	対象に、 テっていきます。				
15 14 3 13 12 11	ポピング 背面スター ポピング 間付け数キック けの ジュニアスイマー2 ※ クロール12.5M クロール25M 背泳ざキック25M	ジキック 面付けクロール	米二ヶ月に一度道象テ	ストを実施いたします	グ 2歳位〜。 お子様の水難事は	2歳11! 対防止・	テ月までのお子様と 水なれを中心にレッ	呆護者を スンを行	対象に、 テっていきます。				
15 14 3 13 12	ポピング 背面スター ポピング 質付け賞キック けの ジュニアスイマー2 ※ クロール12.5M クロール25M 背泳ざキック25M 背泳ざ25M	ジキック 面付けクロール	※ニヶ月に一度道象テ ジュニアスイマー1で		グ 2歳位〜。 お子様の水難事は	2歳11! 対防止・	テ月までのお子様と 水なれを中心にレッ	呆護者を スンを行	対象に、 テっていきます。				
15 14 3 13 12 11	ポピング 背面スター ポピング 間付け数キック けの ジュニアスイマー2 ※ クロール12.5M クロール25M 背泳ざキック25M	ジキック 面付けクロール	*ニヶ月に一度進敏テ ジュニアスイマー1で クを大切にしながら	ストを実施いたします	グ 2歳位〜。 お子様の水難事は	2歳11! 対防止・	テ月までのお子様と 水なれを中心にレッ	呆護者を スンを行	対象に、 テっていきます。				
15 14 13 12 11 10	ポピング 背面スター ポピング 質付け賞キック けの ジュニアスイマー2 ※ クロール12.5M クロール25M 背泳ざキック25M 背泳ざ25M	ジキック 面付けクロール	*ニヶ月に一度進敏テ ジュニアスイマー1で クを大切にしながら	ストを実施いたします *** *** *** ** ** ** ** ** ** ** ** **	グ 2歳位〜。 お子様の水難事は	2歳11! 対防止・	テ月までのお子様と 水なれを中心にレッ	呆護者を スンを行	対象に、 テっていきます。				
15 14 13 12 11 10 9	ポピング 背面スター ポピング 背面は サック けの ジュニアスイマー2 ※ クロール12.5M クロール25M 背泳ぎキック25M 背泳ぎ25M 平泳ぎ25M	U++2 ■HIT/O-ル 4種目習得練習	*ニヶ月に一度進敏テ ジュニアスイマー1で クを大切にしながら	ストを実施いたします *** *** *** ** ** ** ** ** ** ** ** **	グ 2歳位〜。 お子様の水難事は	2歳11! 対防止・	テ月までのお子様と 水なれを中心にレッ	呆護者を スンを行	対象に、 テっていきます。				
15 14 3 13 12 11 10 9 8 7	ポピング 背面スター ポピング 質値け第キック けの ジュニアスイマー2 ※ クロール12.5M クロール25M 背泳ぎキック25M 背泳ぎ25M 平泳ぎキック25M	U++2 ■HIT/O-ル 4種目習得練習	*ニヶ月に一度進敏テ ジュニアスイマー1で クを大切にしながら	ストを実施いたします *** *** *** ** ** ** ** ** ** ** ** **	グ 2歳位〜。 お子様の水難事は	2歳11! 対防止・	テ月までのお子様と 水なれを中心にレッ	呆護者を スンを行	対象に、 テっていきます。				
15 14 13 12 11 10 9	ポピング 背面スター ポピング 背面は サック けの ジュニアスイマー2 ※ クロール12.5M クロール25M 背泳ぎキック25M 背泳ぎ25M 平泳ぎ25M	U++2 ■HIT/O-ル 4種目習得練習	*ニヶ月に一度進敏テ ジュニアスイマー1で クを大切にしながら	ストを実施いたします *** *** *** ** ** ** ** ** ** ** ** **	グ 2歳位〜。 お子様の水難事は	2歳11! 対防止・	テ月までのお子様と 水なれを中心にレッ	呆護者を スンを行	対象に、 テっていきます。				
15 14 3 13 12 11 10 9 8 7	ポピング 背面スター ポピング 背面は サック けの ジュニアスイマー2 ※ クロール12.5M クロール25M 背泳ぎキック25M 背泳ぎ25M 平泳ぎ25M ア泳ぎ25M パタフライキック25	Jキック <b>番付け2ロール</b> <b>4種目習得練習</b> M	*ニヶ月に一度進敏テ ジュニアスイマー1で クを大切にしながら	ストを実施いたします で習得した姿勢やキットの動きや呼吸をつけずるクラスです	へ 2歳位〜: お子様の水難事が ※7	2歳11! 対防止・	 テ月までのお子様とに 水なれを中心にレッ ルパーを使うことが	呆護者を スンを行	対象に、 方っていきます。 ます				
15 14 3 13 12 11 10 9 8 7 6	ポピング 背面スター ポピング 背面では すっか けの ジュニアスイマー2 ※ クロール12.5M クロール25M 背泳ぎキック25M 背泳ぎ25M 平泳ぎ25M パタフライキック25M パタフライキック25M スイムマスター ※	Uキック ■MIT/ロール <b>44種目習得練習</b> M	※ニヶ月に一度遊像デジュニアスイマー1で クを大切にしながらき て4泳法を習得	ストを実施いたします で習得した姿勢やキットの動きや呼吸をつけずるクラスです	2歳位〜 お子様の水難事 ※7	2歳11/x 対防止・ アームへ	テ月までのお子様とは 水なれを中心にレッ ルパーを使うことが	呆護者を スンを行	対象に、				
15 14 3 13 12 11 10 9 8 7 6	ポピング 背面スター ポピング 背面は サック けの ジュニアスイマー2 ※ クロール12.5M クロール25M 背泳ぎキック25M 背泳ぎキック25M 平泳ぎ25M 平泳ぎ25M パタフライキック25M パタフライ25M スイムマスター ※:	Uキック ■MIT/ロール <b>4種目習得練習</b> M  M  P  F  O  D  D  D  D  D  D  D  D  D  D  D  D	※ニヶ月に一度遊像デジュニアスイマー1で クを大切にしながらき て4泳法を習得	ストを実施いたします で習得した姿勢やキットの動きや呼吸をつけずるクラスです	2歳位〜 お子様の水難事 ※フ 31	2歳11/ 対防止・ アームへ ルドスイ 個人メド	テ月までのお子様とし 水なれを中心にレッ ルパーを使うことか マー レー100M 2分20秒	呆護者を スンを行	対象に、 分のでいきます。 ます 100m個人メトレーをより速くき				
15 14 3 13 12 11 10 9 8 7 6	ポピング 背面スター ポピング 背面では すっか けの ジュニアスイマー2 ※ クロール12.5M クロール25M 背泳ぎキック25M 背泳ぎ25M 平泳ぎ25M パタフライキック25M パタフライキック25M スイムマスター ※	Uキック ■MIT/ロール <b>4種目習得練習</b> M  M  P  F  O  D  D  D  D  D  D  D  D  D  D  D  D	※ニヶ月に一度連載デジュニアスイマー1で クを大切にしながらき て4泳法を習得 ※ニヶ月に一度連載デ	ストを実施いたします で習得した姿勢やキットの動きや呼吸をつけするクラスです	2歳位〜 お子様の水難事 ※7	2歳11/2 対防止・ アームへ 個人メド	テ月までのお子様とし 水なれを中心にレッ ルパーを使うことか マー レー100M 2分20秒 レー100M 2分10秒	呆護者を スンを行	対象に、				
15 14 3 13 12 11 10 9 8 7 6	ポピング 背面スター ポピング 背面は サック けの ジュニアスイマー2 ※ クロール12.5M クロール25M 背泳ぎキック25M 背泳ぎキック25M 平泳ぎ25M 平泳ぎ25M パタフライキック25M パタフライ25M スイムマスター ※:	Univo Minito No. 10 Minito N	*ニッ月に一度業級デジュニアスイマー17 クを大切にしながらう て4泳法を習得 *ニッ月に一度業級デ	ストを実施いたします で習得した姿勢やキットの動きや呼吸をつけするクラスです	2歳位〜 お子様の水難事 ※フ 31	2歳11/2 対防止・ アームへ 個人メド	テ月までのお子様とし 水なれを中心にレッ ルパーを使うことか マー レー100M 2分20秒	呆護者を スンを行	対象に、 プラフでいきます。 ます 100m個人メドレーをより速くき れいに泳ぐことが				
15 14 3 12 11 10 9 8 7 6	ポピング 背面スター ポピング 背面スター ポピング 面付け製キック けの ジュニアスイマー2 ※ クロール25M 背泳ぎキック25M 背泳ぎキック25M 平泳ぎ25M ア泳ぎ25M パタフライキック25M パタフライ25M スイムマスター ※: クロール50M 1分2 背泳ぎ50M 1分30	Univo Minito Nation N	※ニヶ月に一度連載デジュニアスイマー1で クを大切にしながらき て4泳法を習得 ※ニヶ月に一度連載デ	ストを実施いたします で習得した姿勢やキットの動きや呼吸をつけするクラスです	2歳位〜 お子様の水難事i ※フ J1 J2 J3	2歳11/2 文防止・ヘ の の 人 スド 個 人 メド	テ月までのお子様とし 水なれを中心にレッ ルパーを使うことか マー レー100M 2分20秒 レー100M 2分10秒	呆護者を スンを行	対象に、				
15 14 3 13 12 11 10 9 8 7 6	ポピング 背面スター ポピング 背面スター ポピング 面付け数キック けの ジュニアスイマー2 ※ クロール25M 背泳ぎキック25M 甲泳ぎ25M 平泳ぎ25M アネジ25M アネジ25M アネジ25M アネジ25M アクライキック25M スイムマスター ※ クロール50M 1分20 背泳ぎ50M 1分30 平泳ぎ50M 1分30 アネジ50M 1分30	Univo Minipo No. 10 Minipo N	*ニッ月に一度業級デジュニアスイマー17 クを大切にしながらう て4泳法を習得 *ニッ月に一度業級デ	ストを実施いたします で習得した姿勢やキットの動きや呼吸をつけするクラスです	ス 2歳位〜 お子様の水難事 ※フ J1 J2 J3 ジェクサース	2歳11/2 対防止・ヘ 個人メド 関人メド マーズ級	ア月までのお子様とは 水なれを中心にレッ ルパーを使うことが レー100M 2分20秒 レー100M 2分10秒 レー100M 2分0 タイムアップ	呆護者を スンを行	対象に、 テっていきます。 ます 100m個人メドレーをより速くき れいに泳ぐことが				
15 14 13 12 11 10 9 8 7 6	ポピング 背面スター ポピング 背面スター ポピング 面付け製キック けの ジュニアスイマー2 ※ クロール25M 背泳ぎキック25M 背泳ぎキック25M 平泳ぎ25M ア泳ぎ25M パタフライキック25M スイムマスター ※: クロール50M 1分20 背泳ぎ50M 1分30 平泳ぎ50M 1分30	Univo Minipo No. 10 Minipo N	*ニッ月に一度業級デジュニアスイマー17 クを大切にしながらう て4泳法を習得 *ニッ月に一度業級デ	ストを実施いたします で習得した姿勢やキットの動きや呼吸をつけするクラスです	2歳位〜 お子様の水難事i ※フ J1 J2 J3	2歳11/2 対防止・ヘ 個人メド 関人メド マーズ級	ア月までのお子様とし 水なれを中心にレッ ルパーを使うことが レー100M 2分20秒 レー100M 2分10秒 レー100M 2分0	呆護者を スンを行	対象に、 行っていきます。 ます 100m個人メドレーをより速くきれいに泳ぐことが目標です				