

# セサミスイミングスクール大船

タイムテーブル 2026. 06～

| 月曜日   |               | 火曜日           | 水曜日           | 木曜日           | 金曜日           | 土曜日                                                                                   | 日曜日           |
|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 7:00  |               |               |               |               |               |                                                                                       |               |
| 7:30  |               |               |               |               |               | 7:15 - 8:15                                                                           |               |
| 8:00  |               |               |               |               |               | こども 初段以上                                                                              |               |
| 8:30  |               |               |               |               |               | 8:15 - 9:30                                                                           | 8:15 - 9:30   |
| 9:00  |               | 8:45 - 10:00  |               | 8:45 - 10:00  | 8:45 - 10:00  | おとな S A                                                                               | おとな S A       |
| 9:30  |               | おとな S A       |               | おとな S A       | おとな S A       | (クロール持久力)                                                                             | (4種目中心)       |
| 10:00 |               | (クロール持久力)     |               | (クロール持久力)     | (4種目中心)       | 9:30 - 10:30                                                                          | 9:30 - 10:30  |
| 10:30 |               | 10:00 - 11:00 | 10:00 - 11:00 | 10:00 - 11:00 | 10:00 - 11:00 | おとな B C                                                                               | おとな B C       |
| 11:00 |               | おとな A C       | おとな A B C     | おとな A B       | おとな A B C     | 10:30 - 11:30                                                                         | 10:30 - 11:30 |
| 11:30 |               | 11:00 - 12:00 | 11:00 - 12:00 | 11:00 - 12:00 | 11:00 - 12:00 | ファミリー                                                                                 | こども 9～4級      |
| 12:00 |               | おとな A B C     | ファミリー         | おとな 水中歩行      | おとな A C       | 11:30 - 12:30                                                                         |               |
| 12:30 |               | 12:00 - 13:00 | 12:00 - 13:00 | 12:00 - 13:00 | 12:00 - 13:00 | こども エンジョイ                                                                             | 12:00 - 13:00 |
| 13:00 |               | おとな 水中歩行      | おとな アクアビクス    | おとな アクアビクス    | おとな アクアビクス    | 12:30 - 13:30                                                                         | ファミリー         |
| 13:30 |               | 13:00 - 14:00 | 13:00 - 14:00 | 13:00 - 14:00 | 13:00 - 14:00 | こども 9～4級                                                                              | 13:00 - 14:00 |
| 14:00 |               | おとな A B C     | おとな A B C     | おとな A C       | おとな A B C     | 13:30 - 14:30                                                                         | こども 9～4級      |
| 14:30 |               |               |               |               |               | こども 9～4級                                                                              |               |
| 15:00 |               | 15:00 - 16:00 | 15:00 - 16:00 | 15:00 - 16:00 | 15:00 - 16:00 | 14:30 - 15:30                                                                         |               |
| 15:30 | 15:30 - 16:30 | こども 9～4級      | こども 9～4級      | こども 9～4級      | こども 9～4級      | こども 9～4級                                                                              |               |
| 16:00 | こども 9～4級      | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 16:00 - 17:00 | 15:30 - 16:30                                                                         | SAの都度払い       |
| 16:30 | 16:30 - 17:30 | こども 9～4級      | こども 9～4級      | こども 9～4級      | こども 9～4級      | こども 9～4級                                                                              | 全てのクラス可能      |
| 17:00 | こども 9～4級      | 17:00 - 18:00 | 17:00 - 18:00 | 17:00 - 18:00 | 17:00 - 18:00 | 16:30 - 17:30                                                                         |               |
| 17:30 | こども 9～4級      | こども 3～1級      | こども 3～1級      | こども 3～1級      | こども 3～1級      | こども 3～1級                                                                              |               |
| 18:00 | こども 3～1級      | 17:30 - 18:30 | こども 3～1級      | こども 3～1級      | こども 3～1級      | 17:30 - 18:30                                                                         |               |
| 18:30 | こども 初段～5段     | 18:00 - 19:00 | 18:00 - 19:00 | 18:00 - 19:00 | 18:00 - 19:00 | こども 3～1級                                                                              |               |
| 19:00 |               | こども 初段～5段     | こども 初段～5段     | こども 初段～5段     | こども 初段～5段     |                                                                                       |               |
| 19:30 |               | 19:00 - 20:00 | 19:00 - 20:00 | 19:00 - 20:00 | 19:00 - 20:00 | 19:00 - 20:00                                                                         |               |
| 20:00 |               | こども 6段以上      | こども 6段以上      | こども 6段以上      | こども 6段以上      | おとな A B                                                                               |               |
| 20:30 |               | 20:00 - 21:00 | 20:00 - 21:00 | 20:00 - 21:15 | 20:00 - 21:00 |  |               |
| 21:00 |               | おとな A C       | おとな A B C     | おとな S A       | おとな A B       |                                                                                       |               |
| 21:30 |               | 21:00 - 22:15 |               | (クロール持久力)     | 21:00 - 22:15 |                                                                                       |               |
| 22:00 |               | おとな S A       |               |               | おとな S A       |                                                                                       |               |
|       |               | (クロール持久力)     |               |               | (4種目中心)       |                                                                                       |               |