

# 【2021年7月】サンプルル月間スケジュール

大会等の貸切  
全館休館日で  
使用不可

※左端の数字は使用コース数となります。  
(参加人数により変動あり)  
※時間帯：上段は開始時間、下段は終了時間

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日									
									1	4	17:30 19:00	選手コース	2	2 2 4 4 3	11:15 12:00 15:30 16:40 17:50 18:40 18:45 20:00	初クロール・初四泳法 きつずコース ジュニア I ジュニア II・育成 選手コース	3	2 3 3	10:15 11:05 13:45 14:35 15:00 15:50	きつずコース ジュニア I ジュニア II・育成	4	2 3	10:15 11:00 11:15 12:00	初クロール・初四泳法 四泳法			
5	2 2 3	10:30 11:40 14:00 14:30 19:35 20:20	三井小学校 アクアピクス 月曜の四泳法(背泳)	6	2 2 1 2 2 2 4	10:30 11:15 14:00 15:10 16:45 17:45 16:45 18:45 17:45 18:45 18:45 19:30	リズム&スイム 三井小学校水泳教室 育成コース 航空高校潜水部 選手コース 選手コース	7	全館休館日			8	4	17:30 19:00	選手コース	9	2 2 2 4 4 3	11:15 12:00 14:00 15:10 15:30 16:20 16:40 17:30 17:50 18:40 19:00 20:30	初クロール・初四泳法 三井小学校水泳教室 きつずコース ジュニア I ジュニア II・育成 マスターズ	10	2 3 3 2	10:15 11:05 13:45 14:35 15:00 15:50 16:00 18:00	きつずコース ジュニア I ジュニア II・育成 選手コース	11	2 3	10:15 11:00 11:15 12:00	初クロール・初四泳法 四泳法
12	2 2 1 4 4 4 4 3	10:30 11:40 14:00 14:30 15:30 16:20 16:40 17:30 17:50 18:40 18:45 19:30 19:35 20:20	三井小学校水泳教室 アクアピクス きつずコース ジュニア I ジュニア II・育成 選手コース 月曜の四泳法(背泳)	13	2 2 1 2 2 2 4	10:30 11:15 14:00 15:10 16:45 17:45 16:45 18:45 17:45 18:45 18:45 19:30	リズム&スイム 三井小学校 育成コース 航空高校潜水部 選手コース 選手コース	14	3	19:00 20:30	マスターズ	15	4	17:30 19:00	選手コース	16	2 2 2 4 4 3	11:15 12:00 14:00 15:10 15:30 16:20 16:40 17:30 17:50 18:40 19:00 20:30	初クロール・初四泳法 三井小学校水泳教室 きつずコース ジュニア I ジュニア II・育成 マスターズ	17	2 3 3 2	10:15 11:05 13:45 14:35 15:00 15:50 16:00 18:00	きつずコース ジュニア I ジュニア II・育成 マスターズ	18	2 3	10:15 11:00 11:15 12:00	初クロール・初四泳法 四泳法
19	2 2 1 4 4 4 4 3	10:00 11:40 14:00 14:30 15:30 16:20 16:40 17:30 17:50 18:40 18:45 19:30 19:35 20:20	三井小学校水泳記録会 アクアピクス きつずコース 航空高校潜水部 選手コース 選手コース 月曜の四泳法(背泳)	20	2 1 1 2 2 4	10:30 11:15 16:45 17:45 16:45 18:45 17:45 18:45 18:45 19:30	リズム&スイム 育成コース 航空高校潜水部 選手コース 選手コース	21	全館休館日			22	4	17:30 19:00	選手コース	23	2	11:15 12:00	初クロール・初四泳法	24	2	15:00 17:00	選手コース	25	2 3	10:15 11:00 11:15 12:00	初クロール・初四泳法 四泳法
26	2 1 4 4 4 4 3	14:00 14:30 15:30 16:20 16:40 17:30 17:50 18:40 18:45 19:30 19:35 20:20	アクアピクス きつずコース ジュニア I ジュニア II・育成 選手コース 月曜の四泳法(背泳)	27	2 1 1 2 2 4	10:30 11:15 16:45 17:45 16:45 18:45 17:45 18:45 18:45 19:30	リズム&スイム 育成コース 航空高校潜水部 選手コース 選手コース	28	3	19:00 20:30	マスターズ	29	4	17:30 19:00	選手コース	30	2 2 4 4 3	11:15 12:00 15:30 16:20 16:40 17:30 17:50 18:40 19:00 20:30	初クロール・初四泳法 きつずコース ジュニア I ジュニア II・育成 マスターズ	31	2 3 3	10:15 11:05 13:45 14:35 15:00 15:50	きつずコース ジュニア I ジュニア II・育成				

※急遽、変更となる場合がございます。予めご承知おきください。

一本松総合運動公園サンプルル・サンアリーナ 輪島市杉平町1字12番地

電話 (0768) 23-0101 / FAX (0768) 23-0102

指定管理者：ミズノスポーツサービス株式会社