

履正スイミングクラブ曾根

プール・スタジオスケジュール

2020. 4. 1. ~

	月	火	水	木	金	土	
9:30							9:30
10:00	水中体操 9:30~10:00 (30分)	健康教室 9:30~10:15 (45分)	健康教室 9:30~10:00 (30分)	水中体操 9:30~10:00 (30分)	健康教室 9:30~10:15 (45分)	ジュニアスイミング	10:00
30	中級 10:00~10:45 (45分)	初級 10:15~11:00 (45分)	初心 10:00~10:45 (45分)	中級 10:00~10:45 (45分)	初級 10:15~11:00 (45分)		11:00
11:00							11:00
30		上級 11:00~12:00 (60分)	中級 11:00~11:45 (45分)		上級 11:00~12:00 (60分)		12:00
12:00	背泳ぎ・バタフライ 初級 11:45~12:30 (45分)			初級 11:45~12:30 (45分)	水中体操 12:00~12:30 (30分)		12:00
30	バタフライ 中級 12:30~13:15 (45分)	アクアビクス 12:15~13:00 (45分)	マスターズ 12:30~13:15 (75分)	平泳ぎ 中級 12:30~13:15 (45分)			初心 12:15~13:00 (45分)
13:00		中級 13:00~13:45 (45分)				水中体操 13:00~13:30 (30分)	13:00
30	上級 13:15~14:15 (60分)			上級 13:15~14:15 (60分)	中級 13:00~13:45 (45分)	中級 13:00~13:30 (30分)	13:00
14:00					ピラティス 藤本 (スタジオ) 13:00~14:00	初級 13:30~14:15 (45分)	14:00
30							14:00
15:00							15:00
30							15:00
16:00							16:00
30							16:00
17:00	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	ジュニアスイミング	17:00
30							17:00
18:00							18:00
30							18:00
19:00							19:00
30							19:00
20:00	初級 19:30~20:15 (45分)		健康教室 19:15~19:45 (30分)		水中体操 19:15~19:45 (30分)		30
30				初心・初級 19:30~20:15 (45分)		初級 19:30~20:15 (45分)	20:00
21:00	中級 20:15~21:00 (45分)	アロマヨガ 橋詰 (スタジオ) 20:00~21:00	初・中級 19:45~20:30 (45分)	ロングスイム 20:15~21:00 (45分)	中級 19:45~20:30 (45分)		30
30		トライアスロン (有料) 山田 20:15~21:30			上級 20:30~21:30 (60分)	マスターズ 20:15~21:30 (75分)	21:00
21:00	コアトレーニング 21:00~21:30 (30分)		上級 20:30~21:30 (60分)				21:00
30							30

