

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)		30
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)		30
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	平泳ぎ 中級 12:30~13:15 (45分)			初心 12:15~13:00 (45分)
13:00			特上級 12:30~13:45 (75分)			水中体操 13:00~13:30 (30分)	13:00
30	上級 13:15~14:15 (60分)	中級 13:00~13:45 (45分)		上級 13:15~14:15 (60分)	中級 13:00~13:45 (45分)	ピラティス 藤本 (スタジオ) 13:00~14:00	30
14:00						中級 13:30~14:15 (45分)	14:00
30						初級 13:30~14:15 (45分)	30
15:00	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	15:00
16:00							16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00							19:00
30			健康教室 19:15~19:45 (30分)		水中体操 19:15~19:45 (30分)		30
20:00	初級 19:30~20:15 (45分)		初・中級 19:45~20:30 (45分)	初心・初級 19:30~20:15 (45分)	中級 19:45~20:30 (45分)	初級 19:30~20:15 (45分)	20:00
30	中級 20:15~21:00 (45分)	アロマヨガ 橋詰 (スタジオ)		ロングスイム 20:15~21:00 (45分)	上級 20:30~21:30 (60分)	マスターズ 特上級 20:15~21:30 (75分)	30
21:00		トライアスロン (有料) 山田					21:00
30	コアトレーニング 21:00~21:30 (30分)		上級 20:30~21:30 (60分)				30

