# 履正スイミングクラブ曽根　プール・スタジオスケジュール　2025. 10. 1. ～

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