ミナミスポーツクラブ
I.S.S.G イトマンスイミングスクール&フィットネス 南グループ 株式会社いずみ21

# R6.10月～オール　甲西イトマンスイミングスクール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | | | | | | レディース<br>マスターズ<br>9:00～10:00 | 9:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 10:00 | フリー 10:00 / 流水 ～10:30 / ウォーキング ～11:00 | フリー 10:00～11:00 / いきいきアクア ～10:50 | フリー 10:00～11:00 / 流水 10:00～10:45 | フリー 10:00～11:00 / いきいきアクア ～10:50 | フリー 10:00 / 流水 ～10:30 / ウォーキング ～11:00 | | | 10:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 11:00 | レディース<br>女性のみ<br>11:00～12:00 | | なごやか<br>11:00～12:00 | レディース<br>女性のみ<br>11:00～12:00 | | | | 11:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 12:00 | | | | | | フリー<br>一般開放<br>12:15～13:20 | | 12:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 13:00 | フリー<br>一般開放<br>13:00～14:20 | フリー<br>一般開放<br>13:00～14:20 | レディース<br>女性のみ<br>13:00～14:00 | フリー<br>一般開放<br>13:00～14:20 | フリー<br>一般開放<br>13:00～14:20 | | 流水<br>13:00～13:30 | 13:00 |
| 30 | | | | | | | フリー<br>一般開放<br>ファミリー遊泳<br>13:30～16:00 | 30 |
| 14:00 | | | はつらつウォーター<br>エクササイズ<br>14:15～15:00 | | | | | 14:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 15:00 | | | | | | | | 15:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 19:00 | | | レディース<br>マスターズ<br>19:30～20:30 | | | レディース<br>マスターズ<br>19:00～20:00 | | 19:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 20:00 | フリー<br>一般開放<br>20:15～21:30 | フリー<br>一般開放<br>20:15～21:30 | フリー<br>一般開放<br>20:30～21:30 | フリー<br>一般開放<br>20:15～21:30 | フリー<br>一般開放<br>20:15～21:30 | フリー<br>一般開放<br>20:00～21:30 | | 20:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 22:00 | | | | | | | | 22:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |