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～タイムスケジュール　甲西イトマンスイミングスクール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00						ジュニア A-9 25～6 9:00～10:00	レディース マスターズ 9:00～10:00	9:00
30								30
10:00	フリー 10:00～11:00 / 流水 10:00～10:30 / ウォーキング 10:30～11:00	フリー 10:00～11:00 / いきいきアクア 10:00～10:50	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 10:00～10:50	フリー 10:00～11:00 / 流水 10:00～10:30 / ウォーキング 10:30～11:00	ジュニア A-10 25～特 10:15～11:15	ジュニア A-7 25～特 10:30～11:30	10:00
30								30
11:00	レディース 女性のみ 11:00～12:00	ベビー 11:10～12:00	なごやか 11:00～12:00	レディース 女性のみ 11:00～12:00	ベビー 11:10～12:00	ジュニア A-11 25～特 11:15～12:15	ジュニア A-8 25～特 11:30～12:30	11:00
30								30
12:00						フリー 一般開放 12:15～13:20		12:00
30								30
13:00	フリー 一般開放 13:00～14:20	フリー 一般開放 13:00～14:20	レディース 女性のみ 13:00～14:00	フリー 一般開放 13:00～14:20	フリー 一般開放 / からだほぐし体操（陸上） 13:00～13:45	ジュニア A-1 25～6 13:30～14:30	流水 13:00～13:30	13:00
30							フリー 一般開放 ファミリー遊泳 13:30～16:00	30
14:00			はつらつウォーター エクササイズ 14:15～15:00					14:00
30								30
15:00						ジュニア A-2 25～6 14:45～15:45 / キティ 14:45～15:35		15:00
30	ジュニア A-3 25～6 15:30～16:30	ジュニア A-3 25～6 15:30～16:30 / キティ 15:30～16:20	ジュニア A-3 25～6 15:30～16:30	ジュニア A-3 25～6 15:30～16:30	ジュニア A-3 25～6 15:30～16:30 / キティ 15:30～16:20			30
16:00						ジュニア A-3 25～特 15:45～16:45		16:00
30	ジュニア A-4 25～特 16:30～17:30	ジュニア A-4 25～特 16:30～17:30	ジュニア A-4 25～特 16:30～17:30	ジュニア A-4 25～特 16:30～17:30	ジュニア A-4 25～特 16:30～17:30			30
17:00								17:00
30	ジュニア A-5 15～特 17:30～18:30	ジュニア A-5 17～特 17:30～18:30	ジュニア A-5 15～特 17:30～18:30	ジュニア A-5 17～特 17:30～18:30	ジュニア A-5 15～特 17:30～18:30			30
18:00								18:00
30	選手	選手		選手	選手			30
19:00			レディース マスターズ 19:30～20:30			レディース マスターズ 19:00～20:00		19:00
30								30
20:00	フリー 一般開放 20:15～21:30	フリー 一般開放 20:15～21:30	フリー 一般開放 20:30～21:30	フリー 一般開放 20:15～21:30	フリー 一般開放 20:15～21:30	フリー 一般開放 20:00～21:30		20:00
30								30
21:00								21:00
30								30
22:00								22:00
30								30