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 30							レディースマスターズ 9:00～10:00
10:00 30	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		
11:00 30	レディース 女性のみ 11:00～12:00		なごやか 11:00～12:00	レディース 女性のみ 11:00～12:00			
12:00 30						フリー 一般開放 12:15～13:20	
13:00 30	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 13:00～14:20 / からだほぐし体操（陸上） 13:00～13:45		流水 13:00～13:30
14:00 30			はつらつウォーターエクササイズ 14:15～15:00				フリー 一般開放 ファミリー遊泳 13:30～16:00
15:00 30							
16:00 30							
17:00 30							
18:00 30							
19:00 30			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	
20:00 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 20:30～21:30	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	
21:00 30							
22:00 30							