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～プログラム　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							
10:00 30	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 いきいきアクア 10:00～10:50 10:00～11:00	フリー 流水 10:00～10:45 10:00～11:00	フリー いきいきアクア 10:00～10:50 10:00～11:00	フリー 10:00～11:00 流水 10:00～10:30 ウォーキング 10:30～11:00		
11:00 30			なごやか 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		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 フリー 一般開放 ファミリー遊泳 13:30～16:00
14:00 30			はつらつウォーターエクササイズ 14:15～15:00				
15:00 30							
16:00 30							
17:00 30							
18:00 30							
19:00 30							
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							