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

# R6.11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 | | 流水 13:00～13:30 | 13:00 |
| 30 | | | | | 13:00～14:20 | ジュニア A-1 25～6 13:30～14:30 | 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 19～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 | | | | | | | | 30 |
| 19:00 | 選手 | 選手 | | 選手 | 選手 | レディース マスターズ 19:00～20:00 | | 19:00 |
| 30 | | | レディース マスターズ 19:30～20:30 | | | | | 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 |