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

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 はつらつウォーターエクササイズ 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		レディース 女性のみ 11:00〜12:00	レディース 女性のみ 11:00〜12:00			
12:00 30						フリー 12:15〜13:20	流水 12:45〜13:15
13:00 30	フリー 13:00〜14:20	フリー 13:00〜14:20	フリー 13:00〜14:20	フリー 13:00〜14:20	フリー 13:00〜14:20 からだほぐし体操（陸上） 13:00〜13:45		フリー 13:15〜15:00
14:00 30							
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 19:00〜20:00			レディースマスターズ 19:00〜20:00	
20:00 30	フリー 20:15〜21:30	フリー 20:15〜21:30	フリー 20:00〜21:00	フリー 20:15〜21:30	フリー 20:15〜21:30	フリー 20:00〜21:30	
21:00 30							
22:00 30							