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

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 10:00～11:00 いきいきアクア 10:00～10:50	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 10:00～10:50	フリー 10:00～11:00 流水 10:00～10:30 ウォーキング 10:30～11:00		
11:00 30							
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							
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 20:00～21:00	
21:00 30							
22:00 30							