

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							レディース マスターズ	9:00
30							9:00～10:00	30
10:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー			10:00
30	流水 10:00～10:30 ウォーキング 10:30～11:00	パラエティ 10:00～10:50	はつらつ ウォーター エクササイズ 10:05～10:50	いきいき アクア 10:00～10:50	流水 10:00～10:30 ウォーキング 10:30～11:00			30
11:00	10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:00			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				30
12:00						フリー		12:00
30								30
13:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	12:15～13:20	流水 12:45～13:15	13:00
30					からだほぐし 体操 (陸上) 13:00～13:45		フリー	30
14:00	13:00～14:20	13:00～14:20	13:00～14:20	13:00～14:20	13:00～14:20			14:00
30							13:15～15:00	30
15:00								15:00
30								30
16:00								16:00
30								30
17:00								17:00
30								30
18:00								18:00
30								30
19:00			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		19:00
30								30
20:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー		20:00
30			20:00～21:00			20:00～21:00		30
21:00	20:15～21:30	20:15～21:30		20:15～21:30	20:15～21:30			21:00
30								30
22:00								22:00
30								30