

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								9:00
30								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								11:00
30								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		13:15～15:00	14:00
30								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								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	20:15～21:30	20:15～21:30	20:00～21:00	20:15～21:30	20:15～21:30	20:00～21:00		30
21:00								21:00
30								30
22:00								22:00
30								30