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							レディース マスターズ 9:00～10:00
30							
10:00	フリー 10:00 / シェイプ ～10:30 ウォーキング ～11:00	フリー 10:00 / 流水 ～10:30 ウォーキング ～11:00	フリー 10:00 / 流水 ～10:30 ウォーキング ～11:00	フリー 10:00 / 流水 ～10:30 ウォーキング ～11:00	フリー 10:00～11:00 / アクアビクス ～10:50		
30							
11:00	レディース 女性のみ 11:00～12:00		健康 11:00～12:00	レディース 女性のみ 11:00～12:00			
30							
12:00					流水 12:30～13:00	フリー 一般開放 12:15～13:35	流水 12:00～12:30
30							フリー 一般開放 ファミリー遊泳 12:30～15:00
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 13:00～14:20		
30							
14:00			はつらつウォーター エクササイズ 14:15～15:00				
30							
15:00							
30							
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00			アクアビクス 18:30～19:20				
30							
19:00						レディース マスターズ 19:00～20:00	
30			レディース マスターズ 19:30～20:30				
20:00						フリー 一般開放 20:00～21:30	
30	フリー 一般開放 20:30～22:00	フリー 一般開放 20:30～22:00	フリー 一般開放 20:30～22:00	フリー 一般開放 20:30～22:00	フリー 一般開放 20:30～22:00		
21:00							
30							
22:00							
30							