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

タイムスケジュール　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	9:00
30						ジュニア A-10 25～特 9:45～10:45		30
10:00	フリー 10:00～11:00 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 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 流水 ～10:30 シェイプ ～11:00		ジュニア A-7 25～特 10:30～11:30	10:00
30						ジュニア A-11 25～特 11:15～12:15	ジュニア A-8 25～特 11:30～12:30	30
11:00	レディース 女性のみ 11:00～12:00	ベビー 11:10～12:00	健康 11:00～12:00	レディース 女性のみ 11:00～12:00	ベビー 11:10～12:00			11:00
30						フリー 一般開放 12:15～13:35		30
12:00								12:00
30								30
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		流水 13:00～13:30	13:00
30			はつらつウォーター エクササイズ 14:15～15:00			ジュニア A-1 25～6 13:45～14:45	フリー 一般開放 ファミリー遊泳 13:30～16:00	30
14:00		キティ 14:30～15:20			キティ 14:30～15:20	ジュニア A-2 25～6 14:45～15:45 キティ ～15:35		14:00
15:00								15:00
30	ジュニア A-3 25～6 15:30～16:30	ジュニア A-3 25～6 15:30～16:30	ジュニア A-3 25～6 15:30～16:30	ジュニア A-3 25～6 15:30～16:30	ジュニア A-3 25～6 15:30～16:30	ジュニア A-3 25～特 15:45～16:45		30
16:00	ジュニア A-4 25～特 16:30～17:30	ジュニア A-4 25～特 16:30～17:30	ジュニア A-4 25～特 16:30～17:30	ジュニア A-4 25～特 16:30～17:30	ジュニア A-4 25～特 16:30～17:30			16:00
30	ジュニア A-5 15～特 17:30～18:30	ジュニア A-5 17～特 17:30～18:30	ジュニア A-5 15～特 17:30～18:30	ジュニア A-5 17～特 17:30～18:30	ジュニア A-5 15～特 17:30～18:30			30
17:00	選手	選手	アクアビクス 18:30～19:20	選手	選手			17:00
30			レディース マスターズ 19:30～20:30			レディース マスターズ 19:00～20:00		30
18:00								18:00
30						フリー 一般開放 20:00～21:30		30
19:00								19:00
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			30
20:00								20:00
30								30
21:00								21:00
30								30
22:00								22:00
30								30