新宮スイミングスクール時間割　　2025年4月

		9–10	10–11	11–12	12–13	13–14	14–15	15–16	16–17	17–18	18–19	19–20	20–21	21–22
月	プール		月替わり（フリー）10:20～11:00	スイムプラス（フリー）11:10～11:50	初心者（小西）12:30～13:00	4泳法（小西）13:10～13:50			障がい児 16:00～17:00	キンダー・キッズ 17:20～18:30	選手　18:30～20:00		4泳法（竹本和）20:10～21:00	
	スタジオ		自力整体（松本）10:00～11:00	やさしい整体（松本）11:15～12:15		かるい体操（松尾）13:00～14:00	バランスアップヨガ（松尾）14:10～15:10							
火														
水	プール		エクササイズ（山下）10:20～10:50	初級・中級（山下）11:00～11:40	バタフライ＆平泳ぎ（藤縄）11:50～12:30	4泳法（竹本和）12:40～13:20		キンダー・キッズ（2級まで）15:00～16:10	キッズ 16:10～17:20	キンダー・キッズ 17:20～18:30	選手　18:30～20:00 アドバンス 18:30～19:40		4泳法（三木）20:10～21:00	
	スタジオ		バランスコーディネーション（バル）10:00～10:45	ズンバ（バル）11:00～12:00		青竹（松尾）13:00～13:45	バランスボール（松尾）13:55～14:40							
木	プール		香島保育園 9:40～10:40 受付告知 初心者（藤縄）10:10～10:50	4泳法（藤縄）11:00～11:40	スタート＆ターン（植田）11:50～12:30	スイムクリニック（三木）12:40～13:20	西楽保育園 13:50～14:50	キンダー・キッズ（2級まで）15:00～16:10	キッズ 16:10～17:20	キンダー・キッズ 17:20～18:30			4泳法（竹本）20:10～21:00	
	スタジオ		青竹（松尾）9:30～10:15	ゆるゆるエアロ（松尾）10:30～11:15	バレトン（福島）11:30～12:20	ヨガ（岡澤）12:30～13:30								
金	プール		親子 10:00～10:45	アクアビクス（植田）11:00～11:30	クロール＆背泳ぎ（竹本）11:40～12:20	ワンポイント（竹本）12:30～13:10	まことこども園 13:30～14:30	キンダー・キッズ（2級まで）15:00～16:10	キッズ 16:10～17:20	キンダー・キッズ 17:20～18:30	選手　18:30～20:00 アドバンス 18:30～19:40		スイムプラス（藤縄）20:10～21:00	
	スタジオ		バレトン（田中）10:00～10:45	ピラティス（田中）10:55～11:45 時間変更しました		ズンバ（RIE）12:30～13:30					かんたんエアロ（岡澤）19:00～19:50			
土	プール		キンダー 10:00～11:10	キッズ 11:10～12:20			キンダー・キッズ（2級まで）13:30～14:40	キンダー・キッズ 14:40～15:50	キンダー・キッズ 15:50～17:00	選手　17:00～18:30 アドバンス 17:00～18:10		らくらくスイム（三木）19:20～20:00	すいすいスイム（三木）20:10～21:00	
	スタジオ						ズンバゴールド（二瓶）14:00～14:45							
日	プール													
	スタジオ													