たつの市新宮温水プール　レッスン時間割（2025年5月～9月）

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

（※）はコーチが日替わりで変わります。受付カウンター下の担当表を確認してください。

木曜日10:10からの初心者は不定期開催です。開催日は受付カウンター下で確認ください。

←わっかタオル必要クラス　←シューズ必要クラス