## たつの市新宮温水プール レッスン時間割(2025年10月~2026年3月)

	月		水		木		金		土		
9	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					
10					香島保育園	(松尾)			キンダー		10
		自力整体 (松本)	初級スイム	バランスコーディ ネーション (バル)	9:40 初心者 ※不定期開催 :40 (萨姆)	9:30~10:15	親子	バレトン (田中)	9:30~10:30		
11	エクササイズ (※) 10:30~11:00	10:00~11:00	(山下) 10:10~10:50	10:00~10:45		ゆるゆるエアロ (松尾)	10:00~10:45	10:00~10:45	キッズ		- 11
''	月替わり	やさしい整体	中級スイム	ズンバ (バル)	背泳ぎ(藤縄)	10:30~11:15	アクアビクス (植田) 11:00~11:30	ピラティス (田中)	10:30~11:30		
	( <u>%</u> ) 11:10~11:50		11:00~11:40	11:00~12:00	11:00~11:40	バレトン	クロール	10:55~11:45	キンダー・ キッズ		
12		11:15~12:15	平泳ぎ (竹本和)		. バタフライ (植田)	(福島) 11:30~12:20	(竹本) 11:40~12:20	コンディショニング (RIE) 12:00~12:30	11:30~12:30		12
	初心者(小西)		11:50~12:30 ワンポイント		11:50~12:30 スイムクリニック	ヨガ	スイムプラス	かんたんダンス			
13	12:30~13:00 4泳法	かるい体操	(藤縄) 12:40~13:20	青竹	· (三木) 12:40~13:20	(岡澤) 12:30~13:30	(竹本) 12:30~13:10	(RIE)			13
	(小西) 13:10~13:50	(松尾)		(松尾) 13:00~13:45		12.00 13.00		12:40~13:30	キンダー・		
14		13:00~14:00		バランスボール	西楽保育園				キッズ (2級まで)	ズンバゴールド	
		バランスアップヨガ (松尾)		(松尾) 13:55~14:40	13:50~14:50				13:30~14:30	(二瓶) 14:00~14:45	
15		14:10~15:10							キッズ		15
			キンダー		キンダー		キンダー		14:30~15:30 キンダー・		
16			・ キッズ (2級まで)		・ キッズ (2級まで)		・ キッズ (2級まで)		キッズ		16
	障がい児		15:30~16:30		15:30~16:30 キンダー		15:30~16:30		15:30~ 16:30 選手		
17	16:00~17:00		キッズ		キッズ キッズ		キッズ		アドバンス		17
			16:30~17:30		16:30~17:30		16:30~17:30		16:30~ 16 17:30 17:30		
18	キンダー ・ キッズ		キンダー ・ キッズ		キンダー ・ キッズ		キンダー ・ キッズ				18
	17:30~18:30		17:30~18:30		17:30~18:30		17:30~18:30				
'			アドバンス				アドバンス				
19	選手		選手 18:30~ 19:30				選手 18:30~ 19:30	かんたんエアロ			19
	4泳法 30 20		スイムプラス :30 ~		個人メドレー		4泳法 :30 ~	(岡澤)			
20	(竹本和) 19:30 ~20:20		(三木) 19:30 ~20:20	<u> </u>	(竹本) 19:30~20:20		(三木) 19:30 ~20:20				20
21											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。



