新宮スイミングスクール時間割　　2021年4月～2021年9月

←わっかタオル必要クラス

←シューズ必要クラス

		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
月	プール		ゆるゆるエクササイズ 10:00～10:40	平泳ぎ 10:50～11:30	スイムプラス 11:40～12:20	初心者 12:30～13:10	初心者向け4泳法 13:20～14:00							月替わり 20:10～21:00	
	フロア		自力整体（松本） 10:00～11:00	自力整体（松本） 休講中		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			ヨガ整体（TERU） 16:30～17:30	ピラティス（TERU） 17:45～18:45				
火															
水	プール		平泳ぎ 10:00～10:40	バタフライ 10:50～11:30	アクアビクス 11:40～12:20	ドリル&ターン 12:30～13:10	マスターズ 13:20～14:10							4泳法 20:10～21:00	
	フロア		自力整体（松本） 10:00～11:00	バランスコーディネーション（バル） 11:15～12:05	ズンバ（バル） 12:20～13:20	ピラティス（田中） 13:30～14:30	ヨガ（田中） 14:45～15:30								
木	プール		受付にて告知します ！不定期開催！ 4泳法 10:00～10:50	クロール 11:00～11:40	バタフライ 11:50～12:30	ワンポイント 12:40～13:30								4泳法 20:10～21:00	
	フロア		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						自力整体（武内） 19:00～20:00			
金	プール			エクササイズ 11:00～11:40	背泳ぎ 11:50～12:30	初心者 12:40～13:20								マスターズ 20:10～21:00	
	フロア		ストレッチ&ヨガ（宮崎） 10:00～10:45	ヨガ（宮崎） 11:00～11:45		青竹（松尾） 13:00～13:45	バランスボール（松尾） 13:55～14:40					かんたんエアロ（岡澤） 19:00～20:00			
土	プール												初心者 19:20～20:00	4泳法 20:10～21:00	
	フロア		バレトン（田中） 10:00～10:45	ピラティス（田中） 11:00～12:00								ヨガ（小原） 18:45～19:45			
日	プール														
	フロア														