新宮スイミングスクール時間割　　2022年4月～2022年6月

		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
月	プール		エクササイズ（フリー）10:00～10:30	月替わり（フリー）10:40～11:10	スイムプラス（フリー）11:20～12:00	初心者（小西）12:30～13:00	4泳法（小西）13:10～13:40						月替わり（フリー）20:10～21:00		
	フロア		自力整体（松本）10:00～11:00		自力整体（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			ヨガ整体（TERU）16:30～17:30	ピラティス（TERU）17:45～18:45				
火															
水	プール		バタフライ（竹本）10:00～10:30	平泳ぎ（竹本）10:40～11:10	アクアビクス（小原）11:20～12:00	初心者（植田）12:30～13:00	背泳ぎ（植田）13:10～13:40						4泳法（藤縄）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 ワンポイント（小原）10:00～10:40		4泳法（小原）11:00～11:40	スイムプラス（藤縄）11:50～12:30							4泳法（竹田）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（植田）11:00～11:40	クロール＆背泳ぎ（竹田）11:50～12:30	平泳ぎ（竹田）12:40～13:20							スイムプラス（小原）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）19:00～19:50			
土	プール												初心者（三木）19:20～20:00	4泳法（三木）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											
日	プール														
	フロア														