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	東栗栖保育園 14:10～15:10		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	月替わり（フリー）20:10～21:00		
月	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		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（藤縄）20:10～21:00		
水	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		香島保育園 9:40～10:40 ワンポイント 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		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（竹田）20:10～21:00		
木	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		親子 10:00～10:45	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 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（小原）20:10～21:00		
金	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		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			初心者（三木）19:20～20:00	4泳法（三木）20:10～21:00		
土	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														
日	フロア														