新宮スイミングスクール時間割　　2023年10月～2024年3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）10:20～10:50	月替わり（フリー）11:00～11:30	スイムプラス（フリー）11:40～12:20	初心者（小西）12:30～13:00	4泳法（小西）13:10～13:50	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	スタジオ		自力整体（松本）10:00～11:00	やさしい整体（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		エクササイズ（竹本）10:20～10:50	バタフライ（竹本）11:00～11:40	ワンポイント（小原）11:50～12:30	初心者（三木）12:40～13:20		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（植田）20:10～21:00		
水	スタジオ		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	ヨガ（田中）13:30～14:15	ピラティス（田中）14:30～15:30								
木	プール		香島保育園 9:40～10:40 受付告知 初心者（藤縄）10:10～10:50	スタート&ターン（藤縄）11:00～11:40	4泳法（竹本）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（小原）20:10～21:00		
木	スタジオ		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	平泳ぎ（山下）11:00～11:40	アクアビクス（小原）11:50～12:20	クロール&背泳ぎ（竹本）12:30～13:10	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（藤縄）20:10～21:00		
金	スタジオ		ポールストレッチ（田中）10:00～10:45	ひきしめピラティス（田中）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		初級・中級（三木）19:20～20:00	中級・上級（三木）20:10～21:00		
土	スタジオ						ズンバゴールド（二瓶）14:00～14:45								
日	プール														
日	スタジオ														