新宮スイミングスクール時間割　　2024年7月～2024年9月

		9～10	10～11	11～12	12～13	13～14	14～15	15～16	16～17	17～18	18～19	19～20	20～21	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						月替わり（フリー）20:10～21:00	
	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							
火														
水	プール		エクササイズ 植田 10:20～10:50	初級・中級 山下 11:00～11:40	4泳法 山下 11:50～12:30	スイムプラス 藤縄 12:40～13:20							4泳法 小原 20:10～21:00	
	スタジオ		バランスコーディネーション（バル）10:00～10:45	ズンバ（バル）11:00～12:00		青竹（松尾）13:00～13:45	バランスボール（松尾）13:55～14:40							
木	プール		受付告知 初心者 ※不定期開催 10:10～10:50	4泳法 藤縄 11:00～11:40	ワンポイント 小原 11:50～12:40	初級・中級 三木 12:50～13:30							4泳法 竹本 20:10～21:00	
	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								
金	プール			アクアビクス 小原 11:00～11:30	クロール＆背泳ぎ 竹本 11:40～12:20	平泳ぎ＆バタフライ 竹本 12:30～13:10							スイムプラス 藤縄 20:10～21:00	
	スタジオ		バレトン（田中）10:00～10:45	ピラティス（田中）11:00～11:45		ズンバ（RIE）12:30～13:30					かんたんエアロ（岡澤）19:00～19:50			
土	プール											初級・中級 三木 19:20～20:00	中級・上級 三木 20:10～21:00	
	スタジオ						ズンバゴールド（二瓶）14:00～14:45							
日	プール													
	スタジオ													