新宮スイミングスクール時間割 2023年1月~2023年3月

9		1 15 15 الام	13 14	15	16 17	18	19 2	0 21	2
プール	ェク ササ ィズ (フリー)	月替わり スイムプラス (フリー) (フリー) 11:50~12:30	初心者 4泳法 (小西)	東栗栖保育園 4:10~15:10	障がい児 16:00~17:00	キンダー・キッズ 17:20~18:30	į.	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	自力整体 (松本) 11:15~12:15	(松尾)	ランスアップヨガ (松尾) 4:10~15:10	3ガ整 (TERL 16:30~1	J) (TERU)			
火									
プール	平泳ぎ (竹本) 10:20~11:00	バタフライ (竹本) 11:10~11:50	初心者 (藤縄) 12:40~13:20	キンダー・キッ (2級まで) 15:00~16:1		キンダー・キッズ 0 17:20~18:30	選手 18:30~20:00 アドバンス 18:30~19:40	4泳法 (塩崎) 20:10~21:00	
スタジオ	自力整体 (松本) 10:00~11:00	パランス コーディネーション (パル) 11:15~12:05	プレスシバ (バル) (2:20~13:20 13:30~14:3	(田中)					
プール 受付	香島保育園 9:40~10:40 告知 初心者 (藤綱) 10:10~10:50	背泳ぎ (藤縄) (塩崎) 11:50~12:30		R育園 キンダー・キッ (2級まで) ~14:50 15:00~16:1		キンダー・キッズ 0 17:20~18:30		4泳法 (小原) 20:10~21:00	
スタジオ	青竹 (松尾) 9:30~10:15 (松尾) 10:30~1	(福島)	ヨガ (岡澤) 12:30~13:30				自力整体 (武内) 19:00~20:00		
プール	親子 10:00~10:45	(植田) (塩崎)	フンポイント (小原) 12:30~13:10 13:30~14:3	(2級まで)		キンダー・キッズ 0 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	
スタジオ	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) (松尾) 13:00~13:45	₹)			かんたんエアロ (岡澤) 19:00~19:50		
プール	キンダー 10:00~11:10	キッズ) 11:10~12:20	キンダー・キ (2級まで) 13:30~14			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	
スタジオ	バレトン (田中) 10:00~10:45	ピラティス (田中) 11:00~12:00							
プール									
スタジオ									
		<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>			