スウィンあざみスポーツクラブ　プログラム一覧表　　2017．11～

月曜日

スタジオ	プール
10:30～11:00 ストレッチ	10:00～14:00 フリー ＆ ウォーキング
11:00～11:30 親子 ベビー	10:30～11:30 水泳指導
12:00～13:00 エアロビクス 初級	11:30～12:00 親子 ベビー
レッスン 及び 時間の変更	12:00～12:30 ミニレッスン
19:00～19:45 ポルドブラ	13:00～14:00 レンタル
	15:30～16:30 学童月1
	16:30～17:30 学童月2
	17:30～18:30 学童月3
	18:30～20:00 選手
	20:00～21:30 フリー ＆ ウォーキング
	20:15～21:00 アクア ビクス

火曜日

スタジオ	プール
11:00～12:00 エアロビクス 脂肪燃焼	10:00～14:00 フリー ＆ ウォーキング
12:10～12:30 コアコンディショニング	12:30～13:30 レンタル
13:00～14:00 フィットネス フラ	13:30～14:30 水泳指導
19:30～20:00 ストレッチ	14:30～15:30 幼児特別
20:00～21:00 ズンバ	15:30～16:30 学童火1
	16:30～17:30 学童火2
	17:30～18:30 学童火3
	18:30～20:00 選手
	20:00～21:00 水泳指導
	20:00～21:30 フリー ＆ ウォーキング

水曜日

スタジオ	プール
10:30～11:00 ストレッチ	10:00～14:00 フリー ＆ ウォーキング
11:00～11:30 親子 ベビー	10:30～11:30 水泳指導
12:00～12:45 ズンバ	11:30～12:00 親子 ベビー
13:30～14:30 ルーシーダットン	12:00～12:30 ミニレッスン
19:30～19:50 コアコンディショニング	13:00～14:00 レンタル
20:00～21:00 リラックス ヨガ	14:30～15:30 幼児特別
	15:30～16:30 学童水1
	16:30～17:30 学童水2
	17:30～18:30 学童水3
	18:30～20:00 選手
	20:00～21:00 泳力検定 コース （学童）
	20:00～21:30 フリー ＆ ウォーキング

木曜日

スタジオ	プール
10:30～11:00 ソフトエアロ	10:00～14:00 フリー ＆ ウォーキング
11:15～12:00 エアロビクス ショートエアロ	10:30～11:15 アクア ビクス
12:10～12:30 コアコンディショニング	13:30～14:30 水泳指導
19:30～20:00 ストレッチ	14:30～15:30 幼児特別
20:00～20:45 エアロビクス ショートエアロ	15:30～16:30 学童木1
	16:30～17:30 学童木2
	17:30～18:30 学童木3
	18:30～20:00 選手
	20:00～21:00 水泳指導 & アクアフィンクス
	20:00～21:30 フリー ＆ ウォーキング

金曜日

スタジオ	プール
10:30～11:00 ストレッチ	10:00～14:00 フリー ＆ ウォーキング
11:00～12:00 ヨガ	10:30～11:15 アクア ビクス
レッスン 及び 時間の変更	12:00～12:30 ミニレッスン
19:00～20:00 けいらくビクス	13:00～14:00 レンタル
	14:30～15:30 幼児特別
	15:30～16:30 学童金1
	16:30～17:30 学童金2
	17:30～18:30 学童金3
	18:30～20:00 選手
	20:00～21:00 水泳指導
	20:00～21:30 フリー ＆ ウォーキング

土曜日

スタジオ	プール
11:30～12:00 エアロビクス 初級	9:00～10:00 学童土S1
12:10～12:55 ズンバ	10:00～11:00 学童土S2
13:00～13:20 コアコンディショニング	11:00～12:00 学童土S3
	12:00～13:30 レンタル
	12:00～17:30
	13:30～14:30 幼児特別
	14:30～15:30 幼児・学童土A
	15:30～16:30 幼児・学童土1
	16:30～17:30 中高校生 泳力検定