スウィンあざみスポーツクラブ　プログラム一覧表　　2019．2～

月曜日

スタジオ
- 10:30～11:00 ストレッチ
- 11:00～11:30 親子ベビー
- 12:00～13:00 エアロビクス 初級
- 20:00～21:00 エアロビクス

プール
- 10:00～14:00 フリー ＆ ウォーキング
- 10:30～11:30 水泳指導
- 11:30～12:00 親子ベビー
- 12:00～12:30 ミニレッスン
- 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
- 11:00～12:00 エアロビクス 脂肪燃焼
- 12:10～12:30 コアコンディショニング
- 13:00～14:00 フィットネス フラ
- 19:30～20:00 ストレッチ
- 20:00～21:00 ズンバ

プール
- 10:00～14:00 フリー ＆ ウォーキング
- 12:30～13:30 レンタル
- 13:30～14:30 水泳指導
- 14:30～15:30 幼児特別
- 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
- 10:30～11:00 ストレッチ
- 11:00～11:30 親子ベビー
- 12:00～12:45 ズンバ
- 13:30～14:30 ルーシーダットン
- 19:30～19:50 コアコンディショニング
- 20:00～21:00 リラックス ヨガ

プール
- 10:00～14:00 フリー ＆ ウォーキング
- 10:30～11:30 水泳指導
- 11:30～12:00 親子ベビー
- 12:00～12:30 ミニレッスン
- 13:00～14:00 レンタル
- 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
- 11:00～11:45 ズンバ
- 19:30～20:00 ストレッチ
- 20:00～20:45 エアロビクス ショートエアロ

プール
- 10:00～14:00 フリー ＆ ウォーキング
- 10:30～11:15 アクアビクス
- 13:30～14:30 水泳指導
- 14:30～15:30 幼児特別
- 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
- 10:30～11:00 ストレッチ
- 11:00～12:00 ヨガ
- 13:00～14:00 エアロビクス 初級
- レッスン 及び 時間の変更
- 19:30～20:00 ストレッチ
- 20:00～20:30 コアコンディショニング
- レッスン 及び 時間の変更

プール
- 10:00～14:00 フリー ＆ ウォーキング
- 10:30～11:15 アクアビクス
- 12:00～12:30 ミニレッスン
- 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
- 11:30～12:00 エアロビクス 初級
- 12:10～12:55 ズンバ
- 13:00～13:20 コアコンディショニング

プール
- 9:00～10:00 学童土S1
- 10:00～11:00 学童土S2
- 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