スウィンあざみスポーツクラブ　プログラム一覧表　　2019．11～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00		10:00～14:00 フリー ＆ ウォーキング		10:00～14:00 フリー ＆ ウォーキング		10:00～14:00 フリー ＆ ウォーキング		10:00～14:00 フリー ＆ ウォーキング		10:00～14:00 フリー ＆ ウォーキング		9:00～10:00 学童土S1
10:30	10:30～10:50 ストレッチ	10:30～11:30 水泳指導			10:30～10:50 ストレッチ	10:30～11:30 水泳指導		10:30～11:15 アクア ビクス	10:30～10:50 ストレッチ	10:30～11:15 アクア ビクス		10:00～11:00 学童土S2
11:00	11:00～11:30 親子 ベビー		11:00～12:00 エアロビクス 脂肪燃焼		11:00～11:30 親子 ベビー		11:00～11:45 ズンバ		11:00～12:00 ヨガ			11:00～12:00 学童土S3
11:30		11:30～12:00 親子 ベビー				11:30～12:00 親子 ベビー					11:30～12:00 エアロビクス 初級	
12:00	12:00～13:00 エアロ	12:00～12:30 ミニレッスン	12:10～12:30 コアコンディショニング		12:30～13:15 ズンバ	12:00～12:30 ミニレッスン	12:00～12:45 ボディコンディショニング			12:00～12:30 ミニレッスン	12:10～12:55 ズンバ	12:00～13:30 レンタル
12:30				12:30～13:30 レンタル								12:00～17:30
13:00		13:00～14:00 レンタル	13:00～14:00 フィットネス フラ			13:00～14:00 レンタル			13:00～14:00 ハッピー エアロ	13:00～14:00 レンタル	13:10～13:20 コアコンディショニング	
13:30				13:30～14:30 水泳指導	13:30～14:30 ルーシーダットン			13:30～14:30 水泳指導	レッスン 及び 時間の変更			13:30～14:30 幼児特別
14:00												
14:30				14:30～15:30 幼児特別		14:30～15:30 幼児特別		14:30～15:30 幼児特別		14:30～15:30 幼児特別		14:30～15:30 幼児・学童土A
15:00												
15:30		15:30～16:30 学童月1		15:30～16:30 学童火1		15:30～16:30 学童水1		15:30～16:30 学童木1		15:30～16:30 学童金1		15:30～16:30 幼児・学童土1
16:00												
16:30		16:30～17:30 学童月2		16:30～17:30 学童火2		16:30～17:30 学童水2		16:30～17:30 学童木2		16:30～17:30 学童金2		16:30～17:30 中高校生 泳力検定
17:00												
17:30		17:30～18:30 学童月3		17:30～18:30 学童火3		17:30～18:30 学童水3		17:30～18:30 学童木3		17:30～18:30 学童金3		
18:00												
18:30		18:30～20:00 選手		18:30～20:00 選手		18:30～20:00 選手		18:30～20:00 選手		18:30～20:00 選手		
19:00												
19:30			19:30～19:50 ストレッチ		19:30～19:50 コアコンディショニング		19:30～19:50 ストレッチ		19:30～19:50 ストレッチ			
20:00	20:00～21:00 エアロビクス	20:00～21:30 フリー ＆ ウォーキング	20:00～21:00 ズンバ	20:00～21:00 水泳指導 / 20:00～21:30 フリー ＆ ウォーキング	20:00～21:00 リラックス ヨガ	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	20:00～20:45 エアロ 初級	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	20:00～20:20 コアコンディショニング / レッスン 及び 時間の変更	20:00～21:00 水泳指導 / 20:00～21:30 フリー ＆ ウォーキング		
20:30		20:15～21:00 アクア ビクス										
21:00												
21:30												