



スイミング教室

2024年
週間プログラムミミスイミングクラブ品川
TEL 03-3784-7111

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:30-10:00						キッズB/A(早) 9:30~10:30
10:00-10:45	スーパー レディース 10:00~11:15	ベビー 10:00~10:45	ウォーク(WE)(WS) 10:00~10:45	スーパー レディース 10:00~11:15	ベビー 10:00~10:45	キッズB/A(中) 10:30~11:30
11:00-11:45						キッズB/A 11:30~12:30
12:00-12:45	レディース 11:15~12:30	レディース 11:15~12:30	レディース 11:15~12:30	レディース 11:15~12:30	レディース 11:15~12:30	
13:00-13:30	ゆっくり 12:30~13:30	ウォーク(WE) 12:45~13:30	ベビー 12:45~13:30	ゆっくり 12:30~13:30	ウォーク(WE) 12:45~13:30	ベビー 12:45~13:30
14:00-14:45	キッズB(早) 13:45~14:45	キッズグループ 13:45~14:30	ウォーク(WE)(WS) 13:45~14:30	キッズB(早) 13:45~14:45	キッズグループ 13:45~14:30	ウォーク(WE)(WS) 13:45~14:30
15:00-15:45	キッズB/A 14:45~15:45	キッズB/A 14:45~15:45	キッズB/A 14:45~15:45	キッズB/A 14:45~15:45	キッズB/A 14:45~15:45	ジュニアB(早) (10級~6級) 14:00~15:00
16:00-16:45	ジュニアB(10級~6級) 16:00~17:00	ジュニアB(10級~6級) 16:00~17:00	ジュニアB(10級~6級) 16:00~17:00	ジュニアB(10級~6級) 16:00~17:00	ジュニアB(10級~6級) 16:00~17:00	ジュニアB(10級~6級) 15:00~16:00
17:00-17:45	ジュニアA(5級~1級) スイムフレンド 17:00~18:00	ジュニアA(5級~1級) スイムフレンド 17:00~18:00	ジュニアA(5級~1級) 17:00~18:00	ジュニアA(5級~1級) 17:00~18:00	ジュニアA(5級~1級) スイムフレンド 17:00~18:00	ジュニアA(5級~1級) 16:00~17:00
18:00-18:45	育成/選手 18:00~19:00	強化 18:00~20:00	育成 18:00~19:00	強化 18:00~20:00	育成 18:00~19:00	強化 18:00~20:00
19:00-19:45	アクア ピカス 19:00~19:45	選手 19:00~20:00	選手 19:00~20:00	選手 19:00~20:00	選手 19:00~20:00	選手 19:00~20:00
20:00-20:45	マスターズ 20:00~21:15	マスターズ 20:00~21:15	マスターズ (フリー) 20:00~21:15	マスターズ 20:00~21:15	マスターズ 20:00~21:15	
21:00-21:15						

レディース、スーパーレディース以外はすべて男女共通プログラムです。



フィットネス教室

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00-10:45	体操 リトル 10:00~10:45					体操 キッズ(早) 10:00~11:00
11:00-11:45				気功・太極拳 10:30~12:00	フラダンス 10:00~12:00	体操 キッズ(中) 11:15~12:15
12:00-12:45						体操 キッズ 12:30~13:30
13:00-13:45			体操 キッズ(早) 13:30~14:30			
14:00-14:45		体操 リトル 14:30~15:15	体操 キッズ 14:45~15:45	体操 キッズ(早) 14:45~15:45		体操 ジュニア(早) 15:15~16:15
15:00-15:45	体操 キッズ 14:45~15:45	モダンバレエ キッズ 15:30~17:00	体操 ジュニア(早) 16:00~17:00	体操 キッズ 16:00~17:00		体操 ジュニア 16:30~17:30
16:00-16:45	体操 ジュニア(早) 16:00~17:00				体幹トレーニング 16:45~17:45	ヒップホップ キッズ 17:45~18:30
17:00-17:45	体操 ジュニア 17:15~18:15	モダンバレエ ジュニア 17:15~18:45	体操 ジュニア 17:15~18:15	体操 ジュニア 17:15~18:15		ヒップホップ ジュニア 18:45~19:45
18:00-18:45						
19:00-19:45		モダンバレエ レディース 19:15~20:30				
20:00-20:45						

気象庁より台風など各種警報が発令された場合休講となることがあります。HP等でご確認ください。

気象庁ホームページ <https://www.jma.go.jp/>