



スイミング教室

2025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 |
| 10:00-11:00 | 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 |
| 11:00-12:00 | 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 | キッズB/A 11:30~12:30 |
| 12:00-13:00 | 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 |
| 13:00-14:00 | キッズB(早) 13:45~14:45 | キッズクラブ 13:45~14:30 | ウォーク(WE)(WS) 13:45~14:30 | キッズB(早) 13:45~14:45 | キッズクラブ 13:45~14:30 | ウォーク(WE)(WS) 13:45~14:30 |
| 14:00-15:00 | 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 |
| 15:00-16:00 | 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) 16:00~17:00 | ジュニアB(10級~6級) 15:00~16:00 |
| 16:00-17:00 | 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) 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(早) (5級~1級) 16:00~17:00 |
| 17:00-18:00 | 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 |
| 18:00-19:00 | アクアピクス 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 |
| 19:00-20:00 | 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 | 育成 18:00~19:00 |
| 20:00-21:00 | | | | | | 強化 18:00~19:00 |
| 21:00-21:15 | | | | | | 選手 19:00~20:00 |

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 |
|-------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10:00-11:00 | | | | | フラダンス 10:00~12:00 | 体操 キッズ(早) 10:00~11:00 |
| 11:00-12:00 | | | | 気功・太極拳 10:30~12:00 | | 体操 キッズ(中) 11:15~12:15 |
| 12:00-13:00 | | | | | | 体操 キッズ 12:30~13:30 |
| 13:00-14:00 | | | 体操 キッズ(早) 13:30~14:30 | | | |
| 14:00-15:00 | 体操 キッズ 14:45~15:45 | | 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 |
| 15:00-16:00 | 体操 ジュニア(早) 16:00~17:00 | 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 |
| 16:00-17:00 | 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 | 体幹トレーニング 16:45~17:45 | 体操 キッズ 17:45~18:30 |
| 17:00-18:00 | | | | | | 体操 ジュニア 18:45~19:45 |
| 18:00-19:00 | | | | | | 体操 ジュニア 18:45~19:45 |
| 19:00-20:00 | | モダンバレエ レディース 19:15~20:30 | | | | |

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/>