



スイミング教室

2026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
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	アタス 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	ヒップホップ キッズ 17:45~18:30
17:00-18:00						ヒップホップ ジュニア 18:45~19:45
18:00-19:00		モダンバレエ レディース 19:15~20:30				
19:00-20:00						
20:00-21:00						

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/>