



スイミング教室

# 2011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 45						ジュニアB/A(10級~5級)
10:00 15 30 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	9:30~10:30 ジュニアB(10級~7級) スイムフレンド 10:30~11:30
11:00 15 30 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	キッズ グループ   ベビー 11:45~12:30
12:00 15 30 45	ゆっくり 12:30~ 13:30	ウォーク(WE) 12:45~ 13:30	キッズ グループ   ベビー 12:45~13:30	ゆっくり 12:30~ 13:30	ウォーク(WE) 12:45~ 13:30	キッズB/A 12:45~13:45
13:00 15 30 45	キッズ グループ 13:45~ 14:30	キッズB 13:45~ 14:45	ウォーク(WE)(WS) 13:45~14:30	キッズB 13:45~14:45	キッズ グループ 13:45~ 14:30	キッズB 13:45~ 14:45
14:00 15 30 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	キッズB/A 14:45~15:45
15:00 15 30 45	ジュニアB(10級~7級) 16:00~17:00	ジュニアB(10級~7級) 16:00~17:00	ジュニアB(10級~7級) 16:00~17:00	ジュニアB(10級~7級) 16:00~17:00	ジュニアB(10級~7級) 16:00~17:00	ジュニアB(10級~7級) 16:00~17:00
16:00 15 30 45	ジュニアB/A(6級~2級) スイムフレンド 17:00~18:00	ジュニアB/A(6級~2級) スイムフレンド 17:00~18:00	ジュニアB/A(6級~2級) 17:00~18:00	ジュニアB/A(6級~2級) 17:00~18:00	ジュニアB/A(6級~2級) スイムフレンド 17:00~18:00	ジュニアB/A(6級~2級) 17:00~18:00
17:00 15 30 45	ジュニアA(1級) 育成B/A 18:00~ 19:00	ジュニアA(1級) 育成B 18:00~ 19:00	ジュニアA(1級) 育成B 18:00~ 19:00	ジュニアA(1級) 育成B 18:00~ 19:00	ジュニアA(1級) 育成B 18:00~ 19:00	ジュニアA(1級) 育成B 18:00~ 19:00
18:00 15 30 45	アタ ピクス 19:00~ 19:45	育成A 19:00~ 20:00	育成A 19:00~ 20:00	育成A 19:00~ 20:00	育成A 19:00~ 20:00	育成A 19:00~ 20:00
19:00 15 30 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	マスターズ 20:00~21:15
20:00 15 30 45						
21:00 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 15 30 45						エアロ&ヒップホップ ジュニア 10:00~11:00
11:00 15 30 45	エアロ&ヒップホップ リトルキッズ&ママ 11:00~11:45	気功・太極拳 10:30~12:30	エアロ&ヒップホップ リトルキッズ&ママ 11:00~11:45	気功・太極拳 10:30~12:30	トータル ストレッチ 11:00~12:00	エアロ&ヒップホップ キッズ 11:00~11:45
12:00 15 30 45						体操 ジュニア(早い) 12:00~13:00
13:00 15 30 45						体操 キッズB/A(早い) 13:30~14:30
14:00 15 30 45	体操 キッズB 15:00~16:00	モダンバレエ キッズ 15:15~16:45	体操 キッズB/A(早い) 13:45~14:45	体操 キッズB/A 15:00~16:00	体操 キッズB 15:00~16:00	体操 キッズB/A 15:00~16:00
15:00 15 30 45	体操 キッズA 16:15~17:15	モダンバレエ ジュニア 17:00~18:30	体操 ジュニア(早い) 16:15~17:15	体操 キッズA 16:15~17:15	モダンバレエ キッズ 15:15~16:45	体操 ジュニア 16:15~17:15
16:00 15 30 45	体操 ジュニア 17:30~18:30		体操 ジュニア 17:30~18:30	体操 ジュニア 17:30~18:30	モダンバレエ ジュニア 17:00~18:30	
17:00 15 30 45						
18:00 15 30 45						
19:00 15 30 45						
20:00 15 30		モダンバレエ レディース 19:15~20:30		フラメンコ 初級 19:15~20:00 フラメンコ 上級 20:00~21:15		



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。フロントまでご確認ください。

 気象庁ホームページ <http://www.jma.go.jp/>