

ピュアスポーツ柏原 スイミングスクールプログラム

時間	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	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		ストレッチ		ストレッチ							9:00	
10:15										10:00-11:15	選手	10:00-11:15
10:30	10:30-11:15		10:45-11:45		10:30-11:15		10:30-11:30			選手育成	キッズダンス	10:30-11:30
10:45	親子				親子		リベラル①					幼児
11:00		11:00-12:00		11:00-12:00		11:00-12:00						
11:15	11:15-12:15	ムーブ エクササイズ	アクアフィット	ボクシング エクササイズ	11:15-12:15	ヨガ		ボクシング エクササイズ				
11:30					リベラル②					11:15-12:30		リベラル①
11:45	リベラル②									学童		
12:00												11:15-12:30
12:15												学童
12:30				12:15-12:45								
12:45				お腹シェイプ								
13:00	13:00-14:00		13:00-14:00		13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-13:30		13:00-14:00		
13:15					リベラル③	ヨガ	リベラル③	お腹シェイプ		リベラル③		
13:30	リベラル③		リベラル③									
13:45												
14:00												
14:15					14:15-15:15					14:00		
14:30					アクアフィット					14:00-15:15	選手	
14:45												
15:00												
15:15					15:00-16:15		15:00-16:15			15:00-16:15		
15:30					幼児		幼児			幼児		
15:45												
16:00												
16:15								16:00-17:00				
16:30	16:15-17:30	16:15-17:30	16:15-17:30	16:15-17:30	16:15-17:30	16:15-17:30	16:15-17:30	ヨガ		16:00-17:15		
16:45	幼児	学童	幼児	学童	幼児	学童	学童			学童		
17:00												
17:15	17:15-18:30	17:15-18:30	17:15-18:30	17:15-18:30	17:15-18:30	17:15-18:30	17:15-18:30	17:30-18:30		17:00-18:15		
17:30	学童	選手育成	学童	選手育成	学童	選手育成	学童	選手育成	ヨガ	学童		
17:45												
18:00												
18:15	18:15-19:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30					
18:30	学童	選手		選手		選手	学童	選手				
18:45	5級以上						5級以上					
19:00		19:00-20:00		19:00-20:00		19:00-20:00	19:00-20:00	ボクシング エクササイズ		19:00-20:00		
19:15		ダンス エクササイズ		シェイプ エアロ						コア エクササイズ		
19:30												
19:45												
20:00	20:00-21:00		20:00-21:00		20:00-21:00		20:00-21:00					
20:15												
20:30	リベラル④		リベラル④		リベラル④	20:30	リベラル④	20:30		20:15-21:15		
20:45										コア エクササイズ		
21:00												
21:15												

休館日



兵庫県丹波市柏原町大新屋449
 ☎0795-73-0102 FAX0795-73-0107
 ホームページ <http://tamba-psk.com/>