

～グループレッスンのご案内～



日	月	火	水	木	金	土
	1 《アクアビクス》 10:00～10:45 《ベーシック》 《スイミング》 10:55～11:40	2 おやすみ	3 《身体ほぐしスイム》 11:00～11:45	4 《ベーシックスイム》 14:00～14:30 14:45～15:15	5 《アクアウォーキング》 14:00～14:30	6
7	8 《アクアビクス》 10:00～10:45 《ベーシック》 《スイミング》 10:55～11:40	9 《ストレッチプログラム》 11:30～12:00 14:00～14:30	10 《身体ほぐしスイム》 11:00～11:45	11 《ベーシックスイム》 14:00～14:30 14:45～15:15	12 《アクアウォーキング》 14:00～14:30	13
14	15 《アクアビクス》 10:00～10:45 《ベーシック》 《スイミング》 10:55～11:40	16 《ストレッチプログラム》 11:30～12:00 14:00～14:30	17 《身体ほぐしスイム》 11:00～11:45	18 《ベーシックスイム》 14:00～14:30 14:45～15:15	19 《アクアウォーキング》 14:00～14:30	20
21	22 《アクアビクス》 10:00～10:45 《ベーシック》 《スイミング》 10:55～11:40	23 《ストレッチプログラム》 11:30～12:00 14:00～14:30	24 《身体ほぐしスイム》 11:00～11:45	25 《ベーシックスイム》 14:00～14:30 14:45～15:15	26 《アクアウォーキング》 14:00～14:30	27
28	29 おやすみ	30 休館日				

