

# ～グループレッスンのご案内～



日	月	火	水	木	金	土
			1 《身体ほぐしスイム》 11:00～11:45	2 《ベーシックスイム》 14:00～14:30 14:45～15:15	3 《アクアウォーキング》 14:00～14:30	4
5	6 《アクアビクス》 10:00～10:45 《ベーシック》 《スイミング》 10:55～11:40	7 《ストレッチプログラム》 11:30～12:00 14:00～14:30	8 《身体ほぐしスイム》 11:00～11:45	9 《ベーシックスイム》 14:00～14:30 14:45～15:15	10 《アクアウォーキング》 14:00～14:30	11
12	13 《アクアビクス》 10:00～10:45 《ベーシック》 《スイミング》 10:55～11:40	14 《ストレッチプログラム》 11:30～12:00 14:00～14:30	15 《身体ほぐしスイム》 11:00～11:45	16 《ベーシックスイム》 14:00～14:30 14:45～15:15	17 《アクアウォーキング》 14:00～14:30	18
19	20 おやすみ	21 《ストレッチプログラム》 11:30～12:00 14:00～14:30	22 《身体ほぐしスイム》 11:00～11:45	23 《ベーシックスイム》 14:00～14:30 14:45～15:15	24 《アクアウォーキング》 14:00～14:30	25
26	27 《アクアビクス》 10:00～10:45 《ベーシック》 《スイミング》 10:55～11:40	28 《ストレッチプログラム》 11:30～12:00 14:00～14:30	29 《身体ほぐしスイム》 11:00～11:45	30 《ベーシックスイム》 14:00～14:30 14:45～15:15	31 《アクアウォーキング》 14:00～14:30	