

～グループレッスンのご案内～



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

--	--	--	--	--	--	--