

～グループレッスンのご案内～



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

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