

～グループレッスンのご案内～

10月



日	月	火	水	木	金	土
				1 《ベーシックスイム》 14:00～14:30 14:45～15:15	2 《アクアウォーキング》 14:00～14:30	3
4	5 《アクアビクス》 10:00～10:45 《ベーシック》 《スイミング》 10:55～11:40	6	7 《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	8 《ベーシックスイム》 14:00～14:30 14:45～15:15	9 《アクアウォーキング》 14:00～14:30	10
11	12 《アクアビクス》 10:00～10:45 《ベーシック》 《スイミング》 10:55～11:40	13	14 《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	15 《ベーシックスイム》 14:00～14:30 14:45～15:15	16 《アクアウォーキング》 14:00～14:30	17
18	19 《アクアビクス》 10:00～10:45 《ベーシック》 《スイミング》 10:55～11:40	20	21 《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	22 《ベーシックスイム》 14:00～14:30 14:45～15:15	23 《アクアウォーキング》 14:00～14:30	24
25	26 《アクアビクス》 10:00～10:45 《ベーシック》 《スイミング》 10:55～11:40	27	28 《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	29 《ベーシックスイム》 14:00～14:30 14:45～15:15	30 休館日	31

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