

# プログラムスケジュール

2017/4~

	月			火			水			金			土			日		
	ジム	プール	体育館 会議室	ジム	プール	体育館 会議室	ジム	プール	体育館 会議室	ジム	プール	体育館 会議室	ジム	プール	体育館 会議室	ジム	プール	体育館 会議室
9:00																		
		ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操	
9:30	ストレッチ体操	はじめて クロール																
10:00		水中ウォーキング		練功十八体操			肩こり 腰痛体操			ストレッチ体操							ストレッチ体操	
10:30				障害者 水泳指導 (要予約)	月2回実施 いきいき 体操教室 (有料)		第2実施 上半身でシェイプ			障害者 水泳指導 (要予約)			第1.3.5実施 はじめて ヨガ (有料)			アクアビクス		
11:00	練功十八体操							水中ウォーキング										
11:30																		
12:00	ラジオ体操	ラジオ体操		ラジオ体操	ラジオ体操		ラジオ体操	ラジオ体操		ラジオ体操	ラジオ体操		ラジオ体操	ラジオ体操		ラジオ体操	ラジオ体操	
12:30																		
13:00																		
13:30				アクアビクス														
14:00							エアロビクス			第2・第4 実施 Fun Swimming (有料)			第2.4実施 はじめてヨガ 第3実施 Joyfull トレーニング (有料)			みんなで スポーツ		
14:30	歌謡ヒット ダンス			肩こり 腰痛体操	Fun Swimming (有料)					Fun Swimming (有料)			水中ウォーキング					はじめて クロール
15:00																		
15:30										エアロビクス								
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00							肩こり 腰痛体操											
										ストレッチ体操								
20:00																		
20:30																		
21:00																		

close