

# プログラムスケジュール

2018/4～

	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	第2実施 上半身でシェイプ		ストレッチ体操				アクアビクス		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)		水中ウォーキング			障害者 水泳指導 (要予約)	第1.3.5実施 はじめて ヨガ (有料)									
11:00	練功十八体操										練功十八体操										
11:30	初回講習会			初回講習会			初回講習会			初回講習会			初回講習会			初回講習会					
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																お楽しみ体操					
13:30					アクアビクス		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							
14:00	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			
14:30																					
15:00										エアロビクス											
15:30	初回講習会			初回講習会			初回講習会			初回講習会				初回講習会		初回講習会					
16:00																					
17:00																					
18:00																					
19:00	初回講習会			初回講習会			初回講習会			初回講習会				初回講習会		close					
							肩こり 腰痛体操														
20:00																					
21:00																					

\* 太枠・白文字が変更部分です。