

# プログラムスケジュール

2020/4~

	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																		
9:30																		
10:00		はじめて クロール																
	すこやか体操	ランジオ体操		タオル体操	ランジオ体操		すこやか体操	ランジオ体操		練功十八体操	ランジオ体操			ランジオ体操		ストレッチ体操	ランジオ体操	
10:30		水中ウォーキング																
11:00					障害者 水泳指導 (要申込)													
11:30																		
12:00	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			初回講習会		
	ランジオ体操	ランジオ体操		ランジオ体操	ランジオ体操		ランジオ体操	ランジオ体操		ランジオ体操	ランジオ体操		ランジオ体操	ランジオ体操		ランジオ体操	ランジオ体操	
12:30																		
13:00																		
13:30					水中体操		エアロビクス							アクアビクス				
14:00																		
14:30	歌謡ヒット ダンス			すこやか体操		第2 転倒予防 第4 認知症予防 (有料)										みんなで スポーツ		はじめて クロール
15:00		プライベート トレッスン (要予約・ 有料)																
15:30											はじめてヨガ (有料)							
16:00	初回講習会			初回講習会			初回講習会			楽ヨガ (有料)	初回 講習会		初回講習会			初回講習会		
17:00																		
18:00																		
18:00											プライベート トレッスン (要予約・ 有料)							
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					
20:00																		
21:00																		

close