

プログラムスケジュール

2019/9~

時間	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	ストレッチ体操	はじめて クロール																		
10:00		ランジオ体操		タオル体操	ランジオ体操		肩こり 腰痛体操	ランジオ体操 上半身シェイブ (第2実施)		ストレッチ体操	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			障害者 水泳指導 (要予約)			水中ウォーキング			障害者 水泳指導 (要予約)			アクアビクス						
11:00	練習十八体操					月2回実施 いきいき 体操教室 (有料)					練習十八体操			第1.3.5実施 はじめて ヨガ (有料)						
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		
12:00	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																		お楽しみ体操		
13:30																				
14:00																		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)						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	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		
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	
20:00																				
21:00																				