





かみんぐ 5月 レッスンプログラム



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日														
	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室													
10:00																											
10:30																10:20~ 11:10		10:20~ 11:10								10:30~ 11:15	
11:00																ヨガ 担当：寺山 定員：15名		骨盤体操 担当：深井 定員：15名		10:50~ 11:40						椅子ヨガ& ストレッチ 担当：深井 定員：15名	
11:30																	11:30~ 12:20				健康体操 担当：杉本 定員：15名						
12:00	11:30~ 12:20																										
12:30	基本の クロール 担当：岩井 定員：15名			初級 水泳教室 担当：小笠原 定員：15名			12:00~ 12:45			12:00~ 12:50																	
13:00							ウォーター エアロ 担当：杉本 定員：15名			初級2泳法 担当：岩井or 釣谷 定員：15名																	
13:30							13:00~ 13:50			13:00~ 13:50																	
14:00							中級 水泳教室 担当：古谷 定員：15名			水中運動 担当：杉本 定員：15名																	
14:30																											
18:00																											
18:30	18:30~ 19:20																										
19:00	初級 水泳教室 担当：釣谷 定員：15名																										
19:30																											

休館日

コーチ
変更

コーチ
変更

レッスン
変更



