

7月 Lesson program

	Monday 月曜日	Tuesday 火曜日	Wednesday 水曜日	Thursday 木曜日		Friday 金曜日		Saturday 土曜日	Sunday 日曜日
		2Fジムスタジオ	2Fジムスタジオ	2Fジムスタジオ	プール	2Fジムスタジオ	プール		
10:00									
		ラジオ体操 10:10~10:20	ラジオ体操 10:10~10:20	ラジオ体操 10:10~10:20	ラジオ体操 10:10~10:20	ラジオ体操 10:10~10:20	ラジオ体操 10:10~10:20		
11:00									
		脳トレ・リズム体操 11:00~12:00 石澤	美しい骨盤 11:00~11:45 及川	ショートストレッチ 11:00~11:15 青竹ふみふみ 11:15~11:45 神田		やさしいエアロ 11:00~11:45 神田			
12:00									
					水中ウォーク 12:15~12:45		水中ウォーク 12:15~12:45		
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									

休館日