

3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	
	体育館 プール休館日	2Fジムスタジオ	プール	2Fジムスタジオ	2Fジムスタジオ	プール	体育館	2Fジムスタジオ	プール		
10:00											
11:00		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		
12:00		脳トレ・リズム体操 11:00~12:00 石澤		肩らく教室 11:00~11:45 石澤	腰らく教室 11:00~11:45 石澤						
13:00						水中ウォーク 12:15~12:45			水中ウォーク 12:15~12:45		
14:00						スイムレッスン初級 13:00~13:30 茂木			スイムレッスン初級 13:00~13:30		
15:00									スイムレッスン中級 13:30~14:00 茂木		
16:00	Funトレ(幼児) 15:30~16:30 遠藤										
17:00	Funトレ(児童) 16:30~17:30 遠藤										
18:00							キッズ ストリートダンス 17:00~18:00		【温水プールレッスン休講】 5日(水) 肩らく教室 担当:石澤 <small>以上のレッスンを休講とさせていただきます</small>		
19:00											
20:00								【温水プールレッスン変更】 6日(木) 11:00~ 腰らく教室→美しい骨盤 13日(木) 11:00~ 腰らく教室→美しい骨盤 <small>レッスン休講分を上記の日程に変更して開催いたします</small>			
21:00											
22:00											