

4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	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	プール休館日	体育館休館日									
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				NEW 腰らく教室 11:00~11:45 石澤	肩らく教室 11:00~11:45 石澤			NEW 腰らく教室 11:00~11:45 石澤			
13:00				腰痛編		水中ウォーク 12:15~12:45		むくみ編	水中ウォーク 12:15~12:45		
14:00			NEW 水中バレー 13:00~14:00			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						キッズ ストリートダンス 17:00~18:00				
18:00											
19:00											
20:00											
21:00											
22:00											

【温水プールレッスン休講】
2日（水）腰らく教室 担当：石澤
 以上のレッスンを休講とさせていただきます