

5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 コアトレ・ストレッチ 11:00～11:45 石山	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		むくみ編 第1・第3	水中ウォーク 12:15～12:45		
14:00			水中バレー 13:00～14:00			スイムレッスン初級 13:00～13:30 茂木		腰痛編 第2・第4	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		
16:00	Funtレ(幼児) 15:30～16:30 遠藤										
17:00	Funt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】

6日 水中バレー

7日 コアトレ・ストレッチ

以上のレッスンを休講とさせていただきます