



# 10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	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		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		やさしいエアロ 11:00~11:45 神田		
13:00					水中ウォーク 12:15~12:45		水中ウォーク 12:15~12:45	
14:00								
15:00								
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	ZUMBA 19:30~20:15 三間					やさしいエアロ 19:00~19:45 神田	<b>【総合体育館レッスン休講について】</b> <b>14日(月)は祝日のため</b> <b>レッスン休講とさせていただきます。</b>	
21:00						ZUMBA 20:00~20:45 三間		
22:00								