

11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				
13:00					水中ウォーク 12:15~12:45		水中ウォーク 12:15~12:45	
15:00							スイムレッスン初級 13:00~13:30	
16:00	Funtレ(幼児) 15:30~16:30 遠藤						スイムレッスン中級 13:30~14:00	
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							
21:00								
22:00								

スイムレッスン
初級・中級は
15日・29日限定の
レッスンです。

【総合体育館レッスン休講について】
4日(月)は祝日のため
レッスン休講とさせていただきます。

【白糖プールレッスン変更について】
13日(水) 肩らく(石澤) → 美しい骨盤(及川)
14日(木) 腰らく(石澤) → 肩らく(石澤)