12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								
		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		
11:00		スイムレッスン初級 11:00～11:30	肩らく教室 11:00～11:45 石澤	腰らく教室 11:00～11:45 石澤			脳トレ・リズム体操 11:00～12:00 石澤			
		スイムレッスン中級 11:30～12:00 茂木								
12:00					水中ウォーク 12:15～12:45			水中ウォーク 12:15～12:45		
13:00								スイムレッスン初級 13:00～13:30		
								スイムレッスン中級 13:30～14:00 茂木		
14:00										
15:00										
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	ZUMBA 19:30～20:15 三間									
21:00										
22:00										

【白糠プールレッスン変更について】

11日（水）肩らく（石澤）→　美しい骨盤（及川）

【レッスン休講について】

12月30日（月）～1月3日（金）まで

年末年始の為全てのレッスンが休講となります

ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします