

# 1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 プール休館日	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		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		かんたんステップ 11:00~11:45 石澤		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			
12:00		第1・3火曜 のみ開催				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						スイムレッスン初級 13:00~13:30		
14:00			スイムレッスン中級 13:30~14:00 茂木						スイムレッスン中級 13:30~14:00 茂木		
15:00			第4火曜 のみ開催								
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											

**【温水プールレッスン変更】**  
 17日(金) 11:00~美しい骨盤  
 23日(木) 13:00~スイムレッスン初級・中級  
 レッスン休講分を上記の日程に変更して開催いたします

**【温水プールレッスン休講】**  
 17日(金) 脳トレ・リズム体操  
 24日(金) 水中ウォーク  
 スイムレッスン初級・中級  
 以上のレッスンを休講とさせていただきます

**【総合体育館レッスン休講について】**  
 13日(月) 27日(月) ZUMBA(三間)  
 以上のレッスンを休講とさせていただきます