

7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			肩らく教室 11:00～11:45 石澤	腰らく教室 11:00～11:45 石澤	コアトレ・ストレッチ 11:00～11:45 石山						
13:00				むくみ編 第1・第3 腰痛編 第2・第4		水中ウォーク 12:15～12:45			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			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 石山										
17:00	Funtレ(児童) 16:30～17:30 石山						キッズ ストリートダンス 17:00～18:00				
18:00							有料レッスン				
19:00							サーキット トレーニング 18:20～18:50 石山				
20:00							【レッスン変更のお知らせ】 17日(木) 11:00～ コアトレ (石山) → 11:00～ コアトレ (石澤) ※担当インストラクターのみ変更となります				
21:00											
22:00											