

1 月 教 室 時 間 割



…プール



…体育館



…会議室

月	火	水	木	金	土	日
						1
						休館日
2	3	4	5	6	7	8
休館日			水中ウォーキング 10-11			
			コンディショニングヨガ 13-14			
9	10	11	12	13	14	15
			水中ウォーキング 10-11			
			コンディショニングヨガ 13-14			
16	17	18	19	20	21	22
	お腹痩せ教室 9:00-10:30 13:00-14:30		水中ウォーキング 10-11			
			コンディショニングヨガ 13-14			
23	24	25	26	27	28	29
	お腹痩せ教室 9:00-10:30 13:00-14:30		水中ウォーキング 10-11			
			コンディショニングヨガ 13-14			
30	31					
	お腹痩せ教室 9:00-10:30 13:00-14:30					

