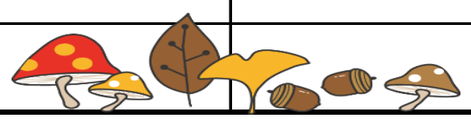
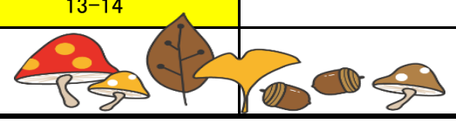
11 月 教 室 時 間 割

…プール　　…トレーニング室

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		バタフライ教室11-12	水中ウォーキング 10-11	短期水泳教室 15-18		
			コンディショニングヨガ 13-14			
6	7	8	9	10	11	12
プールでエクササイズ 10-11	骨盤矯正教室 13-14		コンディショニングヨガ 13-14			
13	14	15	16	17	18	19
	骨盤矯正教室 13-14		コンディショニングヨガ 13-14			
20	21	22	23	24	25	26
	骨盤矯正教室 13-14					
27	28	29	30			
			コンディショニングヨガ 13-14			





★毎週月曜の「プールでエクササイズ」は 次回2月26日へ	★毎週木曜日の「水中ウォーキング」は 次回12月28日へ	11月7日～12月20日まで プール設備改修工事の為プールのみ休館