1 月 教 室 時 間 割

…プール　　…会議室

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

★ 毎週月曜の「プールでエクササイズ」は
次回2月26日へ