

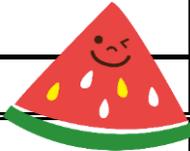


# 7月教室時間割



…プール

…トレーニングルーム

| 月                   | 火    | 水  | 木                    | 金   | 土   | 日  |
|---------------------|------|----|----------------------|---|---|----|
| 1                   | 2    | 3  | 4                    | 5   | 6   | 7  |
| 短期水泳教室<br>15-18     |      |    | 水中ウォーキング<br>10-11    | 短期水泳教室<br>15-18   |  |    |
|                     |      |    | コンディショニングヨガ<br>13-14 |   |   |    |
| 8                   | 9    | 10 | 11                   | 12  | 13  | 14 |
| プールでエクササイズ<br>10-11 |      |    | 水中ウォーキング<br>10-11    |   |   |    |
| 短期水泳教室<br>15-18     |      |    | コンディショニングヨガ<br>13-14 |   |   |    |
| 15                  | 16   | 17 | 18                   | 19  | 20  | 21 |
| プールでエクササイズ<br>10-11 | 館内清掃 |    | 水中ウォーキング<br>10-11    |   |   |    |
|                     |      |    | コンディショニングヨガ<br>13-14 |   |   |    |
| 22                  | 23   | 24 | 25                   | 26  | 27  | 28 |
|                     |      |    |                      |   |   |    |
|                     |      |    |                      |   |   |    |
| 29                  | 30   | 31 |                      |  |   |    |
|                     |      |    |                      |   |   |    |

毎週木曜日のコンディショニングヨガは 次回9月5日へ