




# 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 15-18			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			
8	9	10	11	12	13	14
プールでエクササイズ 10-11			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			
15	16	17	18	19	20	21
プールでエクササイズ 10-11	館内清掃		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
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