




10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	6
	5日間クロール10-11	5日間SUP教室	水中ウォーキング 10-11	短期水泳教室 15-18		
	骨盤矯正教室 13-14		コンディショニングヨガ 13-14			
7	8	9	10	11	12	13
プールでエクササイズ 10-11	5日間クロール10-11	5日間SUP教室	水中ウォーキング 10-11	短期水泳教室 15-18		
短期水泳教室 15-18	骨盤矯正教室 13-14		コンディショニングヨガ 13-14			
14	15	16	17	18	19	20
プールでエクササイズ 10-11	骨盤矯正教室 13-14		水中ウォーキング 10-11	短期水泳教室 15-18		
短期水泳教室 15-18			コンディショニングヨガ 13-14			
21	22	23	24	25	26	27
プールでエクササイズ 10-11	骨盤矯正教室 13-14		水中ウォーキング 10-11	短期水泳教室 15-18		
短期水泳教室 15-18			コンディショニングヨガ 13-14			
28	29	30	31			
プールでエクササイズ 10-11	骨盤矯正教室 13-14		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			