




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
				短期水泳教室 15-18		
4	5	6	7	8	9	10
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			
11	12	13	14	15	16	17
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			
18	19	20	21	22	23	24
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			
25	26	27	28	29	30	
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			

