

7 月 教 室 時 間 割

…プール

…トレーニングルーム

…学校授業

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	骨盤矯正教室 13-14	学校授業によりコース 制限あります 9:30-11:15	コンディショニングヨガ 13-14	学校授業によりコース 制限あります 9:30-11:15	子供にレッスン 15:00-16:00	
				短期水泳教室 15-18		
7	8	9	10	11	12	13
プールでエクササイズ 10-11	骨盤矯正教室 13-14	学校授業によりコース 制限あります 9:30-11:15	コンディショニングヨガ 13-14	学校授業によりコース 制限あります 9:30-11:15	親子で着衣泳 15:00-16:00	
マーチ&ストレッチ 13:30-14:30				館内清掃		
14	15	16	17	18	19	20
プールでエクササイズ 10-11			コンディショニングヨガ 13-14			
マーチ&ストレッチ 13:30-14:30						
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

毎週土曜日は、プール・トレーニングルームが休館となります。

毎週木曜日のコンディショニングヨガは 次回9月4日へ

7/1 上級水泳記録会

丸杉清掃記入すること

7/19 わくわ休講