

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
			コンディショニングヨガ 13-14			
6	7	8	9	10	11	12
マーチ & ストレッチ 13:30-14:30	エアロビクス教室 14-15		プールでエクササイズ 13-14			
ズンバ教室 19-20			コンディショニングヨガ 13-14			
15	14	15	16	17	18	19
マーチ & ストレッチ 13:30-14:30	エアロビクス教室 14-15		ステップアップ 11-12	SUPヨガ ①10-11 ②11-12		
ズンバ教室 19-20			プールでエクササイズ 13-14			
			コンディショニングヨガ 13-14			
20	21	22	23	24	25	26
マーチ & ストレッチ 13:30-14:30	エアロビクス教室 14-15		ステップアップ 11-12	SUPヨガ ①10-11 ②11-12		アイシングクッキー体験 10-12
短期水泳教室 15-18			プールでエクササイズ 13-14	短期水泳教室 15-18		
ズンバ教室 19-20			コンディショニングヨガ 13-14			
27	28	29	30	31		
マーチ & ストレッチ 13:30-14:30	エアロビクス教室 14-15		ステップアップ 11-12	SUPヨガ ①10-11 ②11-12		
短期水泳教室 15-18			プールでエクササイズ 13-14	短期水泳教室 15-18		
ズンバ教室 19-20						

|

□