

# 12月教室時間割

	…プール		…トレーニング室		…会議室	
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
マーチ&ストレッチ 13:30-14:30			コンディショニングヨガ 13-14	はじめてのparaslime 10-11		
ズンバ教室 19-20			プールでエクササイズ 13-14			
8	9	10	11	12	13	14
マーチ&ストレッチ 13:30-14:30			コンディショニングヨガ 13-14	はじめてのparaslime 10-11		
ズンバ教室 19-20	リンパストレッチ 13:30-14:30		プールでエクササイズ 13-14			
15	16	17	18	19	20	21
マーチ&ストレッチ 13:30-14:30			コンディショニングヨガ 13-14	はじめてのparaslime 10-11	しめ縄リース 10:00-11:30	
ズンバ教室 19-20	リンパストレッチ 13:30-14:30		プールでエクササイズ 13-14			
22	23	24	25	26	27	28
マーチ&ストレッチ 13:30-14:30			コンディショニングヨガ 13-14			
ズンバ教室 19-20	リンパストレッチ 13:30-14:30		プールでエクササイズ 13-14			
29	30	31				
休館日 1/4～通常営業	休館日	休館日				

休館日 12/29～1/3  
1月4日から 通常営業

