

# 4 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
			コンディショニングヨガ 13:00-14:00	エアロビクス 14:15-15:15		短期水泳教室 日曜日(キッズ・ジュニア) 月曜日(キッズ・ジュニア) 申込み日	
6	7	8	9		10	11	12
マーチ&ストレッチ 13:30-14:30	リンパストレッチ 13:00-14:00		コンディショニングヨガ 13:00-14:00	エアロビクス 14:15-15:15			
			アクアビクスエクササイズ 13:30-14:30				
13	14	15	16		17	18	19
マーチ&ストレッチ 13:30-14:30	リンパストレッチ 13:00-14:00		コンディショニングヨガ 13:00-14:00	エアロビクス 14:15-15:15			
			アクアビクスエクササイズ 13:30-14:30				
20	21	22	23		24	25	26
マーチ&ストレッチ 13:30-14:30	リンパストレッチ 13:00-14:00		コンディショニングヨガ 13:00-14:00	エアロビクス 14:15-15:15			
			アクアビクスエクササイズ 13:30-14:30				
27	28	29	30				
マーチ&ストレッチ 13:30-14:30	リンパストレッチ 13:00-14:00		コンディショニングヨガ 13:00-14:00	エアロビクス 14:15-15:15			
			アクアビクスエクササイズ 13:30-14:30				