5 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	6	7	8	9	10
	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			短期水泳教室 10-12
			アクアビクスエクササイズ 13:30-14:30			
11	12	13	14	15	16	17
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			短期水泳教室 10-12
短期水泳教室 16-18			アクアビクスエクササイズ 13:30-14:30			
18	19	20	21	22	23	24
マーチ＆ストレッチ 13:30-14:30 / 館内清掃			コンディショニングヨガ 13:00-14:00			短期水泳教室 10-12
短期水泳教室 16-18			アクアビクスエクササイズ 13:30-14:30			
25	26	27	28	29	30	31
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			短期水泳教室 10-12
短期水泳教室 16-18			アクアビクスエクササイズ 13:30-14:30			

リンパストレッチ　5/19は休講です