11 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	8
マーチ＆ストレッチ 13:30-14:30		クロール・背泳ぎ教室 10:00-11:00	コンディショニングヨガ 13:00-14:00	プール団体利用 10:30-12:00		
短期水泳教室 16-18			アクアビクスエクササイズ 13:30-14:30	短期水泳教室 15-17		
9	10	11	12	13	14	15
マーチ＆ストレッチ 13:30-14:30	リンパストレッチ 13:00-14:00	クロール・背泳ぎ教室 10:00-11:00	コンディショニングヨガ 13:00-14:00	短期水泳教室 15-17	**タイムスリップ体験 （郷土教育）**	
短期水泳教室 16-18			アクアビクスエクササイズ 13:30-14:30			
16	17	18	19	20	21	22
マーチ＆ストレッチ 13:30-14:30 / 短期水泳教室 16-18	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 15-17	親子SUP教室 11:00-12:00	
館内清掃			アクアビクスエクササイズ 13:30-14:30			
23	24	25	26	27	28	29
短期水泳教室 16-18	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 15-17	親子SUP教室 11:00-12:00	
			アクアビクスエクササイズ 13:30-14:30			
30						

※　11/23（月・祝）　マーチ＆ストレッチは**12/14に変更**になりました