

時間 14:00～14:30

11月

サービスプログラム 予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 水中 ウォーキング	2	3 泳法 ワンポイント	4	5 休館日	6	7 けん玉 エクササイズ
8 いきいき ストレッチ	9	10	11	12 休館日	13	14 かんたん エクササイズ
15 水中 ウォーキング	16	17	18	19 休館日	20	21 けん玉 エクササイズ
22 泳法 ワンポイント	23 かんたん エクササイズ	24	25	26 休館日	27	28 いきいき ストレッチ
29 水中 ウォーキング	30	サービスプログラム = 【SP】 ・施設利用料のみ！ ・申し込み無し！ プール・ジムの利用料のみで参加できる教室です				

会場：
青文字＝プール
黄文字＝スタジオ

