



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 泳法 ワンポイント	3	4 休館日	5	6 いきいき ストレッチ
7 水中 ウォーキング	8	9 かんたん エクササイズ	10 泳法 ワンポイント	11 休館日	12	13 いきいき ストレッチ
14 水中 ウォーキング	15	16 かんたん エクササイズ	17	18 休館日	19	20 いきいき ストレッチ
21	22	23 かんたん エクササイズ	24	25 休館日	26	27
28	29 年末休館日	30 年末休館日	31 年末休館日	☆お知らせ☆		
プール・・・泳法1ポイント  14:00~14:30 水中ウォーキング  14:00~14:30 フロア・・・いきいきストレッチ  14:00~14:30 かんたんエクササイズ  14:00~14:30				プール換水休館 12/22(月)~1/4(日) 小川庭球場休場 12/28(日)~1/4(日) 年末年始休館 12/29(月)~1/3(土)		