

- ・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



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