



【サービスプログラム】

- ・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



2月

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

日	月	火	水	木	金	土
1 水中 ウォーキング	2	3	4	5 休館日	6	7 かんたん エクササイズ
8 水中 ウォーキング	9	10	11 泳法 1ポイント	12 休館日	13	14 いきいき ストレッチ
15 水中 ウォーキング	16	17	18	19 休館日	20	21 かんたん エクササイズ
22 泳法 1ポイント	23 水中 ウォーキング	24	25	26 休館日	27	28 いきいき ストレッチ