

サービスプログラム 予定表

4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
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			1	2 休館日	3	4
5 かんたん エクササイズ	6	7	8	9 休館日	10	11 水中 ウォーキング
12 いきいき ストレッチ	13	14 泳法 1ポイント	15 いきいき ストレッチ	16 休館日	17	18
19 かんたん エクササイズ	20	21	22	23 休館日	24	25 泳法 1ポイント
26 いきいき ストレッチ	27	28 水中 ウォーキング	29 かんたん エクササイズ	30 休館日		