

サービスプログラム 予定表

5月

時間 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 かんたん エクササイズ	2
3	4	5	6	7 休館日	8 水中 ウォーキング	9
10 いきいき ストレッチ	11	12	13 体幹& ストレッチ	14 休館日	15	16 水中 ウォーキング
17 かんたん エクササイズ	18	19 泳法 1ポイント	20	21 休館日	22	23 水中 ウォーキング
24 いきいき ストレッチ	25	26	27 椅子 ストレッチ	28 休館日	29	30 泳法 1ポイント
31 かんたん エクササイズ	5/2(土)~6(水)のゴールデンウィーク期間は単発教室、5/5(火)はこどもの日イベントを開催いたします。 単発教室の申込みは4/13(月)より開始しておりますので、興味のある方は受付へお声がけください。 ゴールデンウィーク期間の詳細につきましては、別紙をご覧ください。					