

開催時間  
14:00~14:30



サービスプログラム  
予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 けん玉 エクササイズ	4 休館日	5	6 泳法 1ポイント
7 いきいき ストレッチ	8	9 水中 ウォーキング	10	11 休館日	12	13
14	15	16	17 けん玉 エクササイズ	18 休館日	19	20 水中 ウォーキング
21 ゆったり 筋膜リリース	22	23 泳法 1ポイント	24	25 休館日	26	27 かんたん エクササイズ
28 ゆったり 筋膜リリース	29	30	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			

