

# 教室プログラム表(H29. 4月～)

曜日 時間	月		火		水		木		金		土		日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00				NOSS 疋田		リンパ ストレッチ 森野				コア エクササイズ 多賀		こども 水泳教室		
11:00	はじめて 泳ごう 高橋		水中散歩 高橋		はじめて 泳ごう 多賀・高橋	ウエスト シェイプ 森野				水中散歩 多賀		こども 水泳教室		
12:00	肩・腰・膝 高橋				肩・腰・膝 多賀・高橋					肩・腰・膝 多賀				
13:00	いろいろ 泳ごう 高橋				腰痛予防 水中運動 藤田					脂肪 バイバイ 多賀	ヨーガ 藤田	水中散歩 高橋	エアロ ビクス 多賀	
14:00		ヨーガ 藤田				かんたん ピラティス 藤田					かんたん ピラティス 藤田	ハンディ キャップ		
15:00		エアロ ビクス 藤田			こども 水泳教室							こども 水泳教室		
16:00	こども 水泳教室		こども 水泳教室		こども 水泳教室					こども 水泳教室		こども 水泳教室		
17:00	こども 水泳教室		こども 水泳教室		こども 水泳教室					こども 水泳教室		アクア トレーニング 高橋		
18:00	こども 水泳教室		こども 水泳教室		こども 水泳教室					こども 水泳教室				
19:00	はじめて 泳ごう 多賀				ボクシング エアロ 多賀	アクア トレーニング 高橋				すいすい 泳ごう 高橋				
20:00														

休館日