




12月

フィットネススケジュール

16日～は裏面にあるよ!



| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | | |
|-------|------------------------|----------------------------|---|-----------------------|-----|---|----------------------------|---|----------------------------|----|--|----|----|----|----|--|-------------------------|---------------------|------------------------|--|--|--|--|--|
| | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | |
| 10:00 | | 講座はお休みです。トレーニングルームをご利用下さい。 | | | 休館日 | | | | 講座はお休みです。トレーニングルームをご利用下さい。 | | <p>★メンテナンス休館★</p>  <p>ご迷惑をおかけして申し訳ありません</p> | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 腰痛体操 【藤本】 | | | | | | 腰痛体操 【半田】 | | | | | | | | | | リフレッシュ体操 【川上】 | 腰痛体操 【藤本】 | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 脂肪燃烧 ウォーキング 【藤本】 | | | | | | 水泳教室 ★成人初級 【川上】 | | | | | | | | | | ダイエット ウォーキング 【楠木】 | さぬき市 からだ 改善教室 | 脂肪燃烧 ウォーキング 【藤本】 | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | 全面 | | | | | | 半面 | | | | | | | | | | | | 全面 | | | | | |
| 15:30 | 半面 | | | | | | 半面 | | | | | | | | | | プール 半面 | | 半面 | | | | | |
| 16:00 | 水泳教室 幼児 【藤本】 | | | | | | 水泳教室 幼児 【川上】 | | | | | | | | | | | | 水泳教室 幼児 【藤本】 | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | 半面 | | | | | | | |
| 17:00 | 水泳教室 小学生 【藤本・半田】 | | | | | | キッズダンス 小学生 【KAORI】 | | | | | | | | | | 水泳教室 4・5・6年生 【川上】 | | 水泳教室 小学生 【藤本・半田】 | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | 水泳教室 1・2・3年生 【川上・半田】 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 全面 | | | | | | 全面 | | | | | | | | | | | | 全面 | | | | | |
| 18:30 | 18:45～ | | | | | | 18:45～ | | | | | | | | | | 18:45～ | | 18:45～ | | | | | |
| 19:00 | ストレッチ体操 【半田】 | | | | | | ストレッチ体操 【三谷】 | | | | | | | | | | ストレッチ体操 【川上】 | | ストレッチ体操 【半田】 | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | 全面 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | ヨガ 【河村】 | | | | | | | | | | 水中運動 【川上】 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | 水中 ウォーキング 【半田】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | 水泳教室 ★成人中級 【半田】 | | | 全面 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

