




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	全面						半面										プール 半面		全面
15:00	半面						半面												半面
15:30																			
16:00	水泳教室 幼児 【藤本】						水泳教室 幼児 【川上】										水泳教室 4・5・6年生 【川上】	水泳教室 幼児 【藤本】	
16:30																	半面		水泳教室 小学生 【藤本・半田】
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 1・2・3年生 【川上・半田】
17:30	全面						全面												全面
18:00																			
18:30	18:45～ ストレッチ体操 【半田】						18:45～ ストレッチ体操 【三谷】										18:45～ ストレッチ体操 【川上】	18:45～ ストレッチ体操 【半田】	
19:00																			
19:30							ヨガ 【河村】										水中運動 【川上】		
20:00							全面										全面		
20:30							水泳教室 ★成人中級 【半田】												
21:00							半面												

