

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
スタジオ	0	30	500	2030	1020	45	20	20		20	10	30	1015	45	0
プール	0	30	500	2030	1020	45	20	20		20	10	30	1015	45	0
スタジオ	0	30	500	2030	1020	45	20	20		20	10	30	1015	45	0
プール	0	30	500	2030	1020	45	20	20		20	10	30	1015	45	0
スタジオ	0	30	500	40	0	30		10	5055	15		0	30	2030	0
プール	0	30	500	40	0	30		10	5055	15		0	30	2030	0
スタジオ	0	30	500	40	0	30		10	5055	15		0	30	2030	0
プール	0	30	500	40	0	30		10	5055	15		0	30	2030	0
スタジオ	0	30	500	500	20	30	0010	50		30	0	30	15	0	
プール	0	30	500	500	20	30	0010	50		30	0	30	15	0	
スタジオ	0	30	500	500	20	30	0010	50		30	0	30	15	0	
プール	0	30	500	500	20	30	0010	50		30	0	30	15	0	
スタジオ	0	30	500	3040	55	20	50	10	10	30	20	0	20	10	0
プール	0	30	500	3040	55	20	50	10	10	30	20	0	20	10	0
スタジオ	0	30	500	3040	55	20	50	10	10	30	20	0	20	10	0
プール	0	30	500	3040	55	20	50	10	10	30	20	0	20	10	0
スタジオ	0	30	1020	50					500	40					0
プール	0	30	1020	50					500	40					0
スタジオ	0	30	1020	50					500	40					0
プール	0	30	1020	50					500	40					0
スタジオ	0	30	1020	50					50						0
プール	0	30	1020	50					50						0
スタジオ	0	30	1020	50					50						0
プール	0	30	1020	50					50						0

は、自由遊泳となります。

\*レッスン内容、担当は変更する場合がありますので、ご了承下さい。

は、スイミング授業・観音寺スイミング利用の為  
利用コースが変更になります。

5日(金) 1~4コース  
19日(金) 1~5コース  
(小プール利用できます)

7日(日) 1~3コース  
14日(日) 1~4コース  
28日(日) 1~4コース  
(小プール利用できます)



### 今月の日曜日?レッスン

10月 7日	ソフトエアロ	井上
10月 14日	コアパワーヨガ	城本
10月 21日	ボールエクササイズ	永井
10月 28日	姿勢改善エクササイズ	佐子