

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
スタジオ	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	20	0
プール	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
スタジオ	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
プール	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
スタジオ	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
プール	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
スタジオ	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
プール	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
スタジオ	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
プール	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
スタジオ	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
プール	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
スタジオ	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
プール	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
スタジオ	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
プール	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
スタジオ	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
プール	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
スタジオ	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
プール	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
スタジオ	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
プール	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
スタジオ	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15
プール	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	10	15

■ 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。

8日(金) 1~4コース
(小プール利用できます)

17日(日) 1~4コース
(小プール利用できます)

24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

3月 3日	姿勢改善エクササイズ	佐子
3月 10日	ホットデトックスヨガ	城本
3月 17日	ホットシンプルヨガ	城本
3月 24日	ソフトエアロ	井上