

	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	30	10	20	30	0
スタジオ	0	30	50	0	40	0	30	10	50	55	15	0	0
プール	0	30	50	0	10	50	55	15	30	30	0	35	0
スタジオ	0	30	50	0	50	30	0	10	40	30	10	30	0
プール	0	30	50	0	40	50	30	30	30	30	0	30	0
スタジオ	0	30	50	0	40	50	10	10	40	10	20	50	0
プール	0	30	50	0	10	40	10	50	0	10	40	30	0
スタジオ	0	30	50	0	20	50	0	50	0	40	0	0	0
プール	0	30	50	0	10	0	0	10	30	0	0	0	0
スタジオ	0	30	50	0	10	40	0	50	0	0	0	0	0
プール	0	10	30	0	30	30	0	30	0	0	0	0	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。

10日(金) 1~4コース  
17日(金) 1~4コース  
(小プール利用できます)

12日(日) 1~4コース  
19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

5月12日	ソフトエアロ	井上
5月19日	姿勢改善エクササイズ	佐子
5月26日	身体調整	佐子