

7月 スケジュール

	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	10
プール	0	30	40	0	30	40	20	30	10			40	30
スタジオ	0	30	50	0	20	30	10	50	55	15	0	30	20
プール	0	30	40	0	50	50	30	30	30	30	35	25	30
スタジオ	0	30	50	0	40	0	30	10	50	55	15	0	30
プール	0	30	40	0	50	50	30	30	30	30	35	25	30
スタジオ	0	30	50	0	40	0	30	10	50	55	15	0	30
プール	0	30	40	0	50	50	30	30	30	30	35	25	30
スタジオ	0	30	50	0	40	0	30	10	50	55	15	0	30
プール	0	30	40	0	50	50	30	30	30	30	35	25	30
スタジオ	0	30	50	0	40	0	30	10	50	55	15	0	30
プール	0	30	40	0	50	50	30	30	30	30	35	25	30
スタジオ	0	30	50	0	40	0	30	10	50	55	15	0	30
プール	0	30	40	0	50	50	30	30	30	30	35	25	30
スタジオ	0	30	50	0	40	0	30	10	50	55	15	0	30
プール	0	30	40	0	50	50	30	30	30	30	35	25	30
スタジオ	0	30	50	0	40	0	30	10	50	55	15	0	30
プール	0	30	40	0	50	50	30	30	30	30	35	25	30
スタジオ	0	30	50	0	40	0	30	10	50	55	15	0	30
プール	0	30	40	0	50	50	30	30	30	30	35	25	30
スタジオ	0	30	50	0	40	0	30	10	50	55	15	0	30
プール	0	30	40	0	50	50	30	30	30	30	35	25	30

■ 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。
19日(金) 1~4コース
(小プール利用できます)

今月のレッスンは
ありません。

今月の日曜日?レッスン

7月 7日	ソフトエアロ	井上
7月 14日	姿勢改善エクササイズ	佐子
7月 21日	ダンベル&ストレッチ	井上
7月 28日	身体調整	佐子