

		10	11	12	13	14	15	16	17		
三 木 店	スタジオ	0	0			40	50	10	0		
		[Yellow Block]					エンジン STEP 多田	ストレッチ 多田	[Yellow Block]		
	プール	0	0			30			10	30	
		スイミング 自由水泳				[Blue Block]			クロ ー基 ー本 ル 窪	[Blue Block]	
		0	0			30			10	30	
		4~7			全コース			1 4~7	全コース		