

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
1 木												
2 金												
3 土												
4 日												
5 月	1	2	3	4	5	6						
6 火												
7 水												
8 木												
9 金												
10 土												
11 日												
12 月												
13 火												
14 水												
15 木												
16 金												
17 土												
18 日												
19 月												
20 火												

## 年始休館

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
21 水	1	2	3	4	5	6	国保 水中WK	水中 WK				学童
22 木	1	2	3	4	5	6	ダイエット WK	STL	SP		学童	学童
23 金	1	2	3	4	5	6	リラックス WK	初心者 一般	STL	SP		学童
24 土	1	2	3	4	5	6		SP		初心者・一般	学童	学童
25 日	1	2	3	4	5	6	①9:30~/②10:30~	幼児	SP			
26 月												
27 火	1	2	3	4	5	6	アクア 健康	初心者 一般	SP		学童	STL
28 水	1	2	3	4	5	6	国保 水中WK	水中 WK			学童	初心者 一般
29 木	1	2	3	4	5	6	ダイエット WK	STL	SP		学童	学童
30 金	1	2	3	4	5	6	リラックス WK	初心者 一般	STL	SP		初心者 一般
31 土	1	2	3	4	5	6		SP		初心者・一般	学童	学童

## サービスプログラム・ショートタイムレッスンのお知らせ

## サービスプログラム（水中ウォーキング）

火	木	金	土	日
14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	10:30~11:00	14:00~14:30

## ショートタイムレッスン（スイム）

火	水	木	金	
18:00~18:30	15:00~15:30	11:00~11:30	12:00~12:30	

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
1 木														
2 金														
3 土														
4 日														
5 月														
6 火														
7 水														
8 木														
9 金														
10 土	ポールストレッチ 9:00~9:45													
11 日														
12 月														
13 火														
14 水														
15 木														
16 金														
17 土	ポールストレッチ 9:00~9:45													
18 日														
19 月														
20 火														

## 休館日

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
21 水							SP							
22 木								GT						
23 金														
24 土				ボールストレッチ 9:00~9:45								GT		
25 日														
26 月														
27 火												GT		
28 水							SP							
29 木								GT						
30 金														
31 土				ボールストレッチ 9:00~9:45								GT		

～サービスプログラム～  
(各30分)

水