2018年 7月　レッスンプログラムカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
ヨガ 8:30	スイム　初級 10:00		スイム　中級 10:00	アクアトレーニング 10:00	ベリーダンス 10:00	ヨ ガ 16:00
SUPヨガ ※ 8:00	スイム　中級 19:00	ヨ ガ 19:00		ヨ ガ 18:30	ロコモ予防教室 休　講	SUPヨガ ※ 17:00
8	9	10	11	12	13	14
ヨガ 8:30	スイム　初級 10:00	フィットネス 休館日	スイム　中級 10:00	アクアトレーニング 10:00	ベリーダンス 10:00	ヨ ガ 16:00
SUPヨガ ※ 休　講	スイム　中級 19:00			ヨ ガ 18:30	ロコモ予防教室 19:00	SUPヨガ ※ 17:00
15	16	17	18	19	20	21
ヨガ 8:30					ベリーダンス 10:00	ヨ ガ 16:00
		ヨ ガ 19:00		ヨ ガ 18:30	ロコモ予防教室 19:00	SUPヨガ ※ 休　講
22	23	24	25	26	27	28
ヨガ 8:30					ベリーダンス 10:00	ヨ ガ 16:00
		ヨ ガ 19:00		ヨ ガ 18:30	ロコモ予防教室 19:00	SUPヨガ ※ 17:00
29	30	31				
ヨガ 8:30						
		ヨ ガ 19:00				

※ 「SUPヨガ」は前日までの予約が必要です。フィットネス フロントにて承ります。

※スイムレッスン、アクアトレーニング及び日曜日のSUPヨガは7/15～8/31の期間、休講となります。