

2018年 10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
	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
	スイム 中級 19:00	ヨガ 19:00		ヨガ 休講	ロコモ予防教室 19:00	SUPヨガ ※ 17:00
7	8	9	10	11	12	13
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 19:00	SUPヨガ ※ 17:00
14	15	16	17	18	19	20
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 19:00	SUPヨガ ※ 17:00
21	22	23	24	25	26	27
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 休講
SUPヨガ ※ 8:00	スイム 中級 19:00	ヨガ 休講		ヨガ 18:30	ロコモ予防教室 19:00	SUPヨガ ※ 17:00
28	29	30	31			
ヨガ 休講	スイム 初級 10:00		スイム 中級 10:00			
SUPヨガ ※ 8:00	スイム 中級 19:00	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。