

# 2018年 11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
				アクアトレーニング 10:00	ベリーダンス 10:00	ヨガ 16:00
				ヨガ 18:30	ロコモ予防教室 19:00	SUPヨガ ※ 17:00
4	5	6	7	8	9	10
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
11	12	13	14	15	16	17
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
18	19	20	21	22	23	24
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
25	26	27	28	29	30	
ヨガ 8:30	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		ヨガ 18:30		

※ 「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。