

2019年 1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
			スイム 中級 10:00	アクアトレーニング 休講	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
6	7	8	9	10	11	12
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 休講	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 休講
13	14	15	16	17	18	19
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 休講	スイム 中級 19:00	ヨガ 19:00		ヨガ 休講	ロコモ予防教室 休講	SUPヨガ 休講
20	21	22	23	24	25	26
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 休講	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 休講
27	28	29	30	31		
ヨガ 8:30	スイム 初級 10:00		スイム 中級 休講			
SUPヨガ 休講	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。

※ 「SUPヨガ」はインストラクターの研修のため、2019年2月10日まで休講です。