

エンジョイレッスンのご案内

12/11～1/10

月	火	水	木	金	土	日
			12/11 迂 アクアボール 12:05～12:25	12	13 平山 ストレッチ 9:05～9:25 森村 リズムステップ 11:15～11:45	14 弓場 タオルストレッチ 18:20～18:40
15		16	17 平山 フィジカルトレーニング 19:30～20:00	18	19	20 今西 ストレッチ 9:05～9:25 辻 ハンドクラップ 11:20～11:40 森村 アクアダンス 11:30～12:00
22 平山 水中トレーニング 19:00～19:45	23 休館日	24 平山 フィジカルトレーニング 19:30～20:00	25 辻 アクアボール 12:05～12:25	26	27 休館日	28 休館日
29	30	31	1/1	2	3	4
年末年始休館日 12/27～1/4						
5 平山 水中トレーニング 19:00～19:45	6 休館日	7 平山 フィジカルトレーニング 19:30～20:00	8 辻 アクアボール 12:05～12:25	9	10 辻 ハンドクラップ 9:05～9:25 森村 リズムステップ 11:30～12:00 植田 タオルストレッチ 13:00～13:30	
弓場 らくらくポール 19:30～19:50 ※教室3で実施						