

おとなクラス一覧表

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00							
11:00	11:00~11:45 ヨガ		10:00~11:30 転倒予防 スイム				
12:00	11:30~12:30 ぼち ぼち	10:00~14:00 フリー クラス	10:00~14:00 フリー クラス	11:00~12:30 転倒予防 ウォー キング	10:00~14:00 フリー クラス	10:00~14:00 フリー クラス	9:00~14:00 フリー クラス
13:00	12:00~13:30 足つぼ スイム	12:15~13:30 スイム	12:15~13:30 上級 スイム	12:15~13:30 スイム	12:00~13:30 らくらく シェイプ スイム	11:30~13:00 ちょこっと 筋トレ スイム ウォー キング	12:30~13:45 スイム
14:00							
20:00							
21:00	20:15~21:30 スイム 夜	20:15~21:30 スイム 夜		20:15~21:30 スイム 夜			
	20:30~21:30 フリー クラス	20:30~21:30 フリー クラス		20:30~21:30 フリー クラス			