大人いきいき運動教室タイムスケジュール

	火		水		木		金		土		日	
	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室
10:00												
11:00	無料 アクア ジョギング 11:45～12:15	LesMills ボディ バランス 10:30～11:30		ヨガ 10:30～11:30	無料 アクア ジョギング 11:45～12:15	ヨガ 10:30～11:30		ピラティス 10:30～11:30				
12:00												
13:00			大人水泳 初級 13:00～14:00				大人水泳 中・上級 13:00～14:00					
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												