11月の週替わりプログラム

時間	開催日		レッスン名	担当者
12:30～13:00	3日・17日	〈火〉	スポーツストレッチ	yamamoto
	10日・24日		スイムコンディショニング	
12:45～13:15	3日	〈火〉	平泳ぎ(中級)	山中
	10日		クロール(中級)	
	17日	〈火〉	バタフライ(中級)	
	24日		背泳ぎ(中級)	

時間	開催日		レッスン名	担当者
14:00～14:30	4日・18日	〈水〉	ボディパンプ30	中元
	11日・25日		ダンベル&チューブ	
20:30～21:15	4日・18日	〈水〉	ボディコンバット45	畑中
	11日・25日			大久保

時間	開催日		レッスン名	担当者
12:45～13:30	1日・15日・29日	〈日〉	エクストリーム55	大久保
	8日		ボディパンプ45	

※22日(日)23日(月・祝)は別途スケジュールが掲出予定のため、
そちらをご確認ください。