

歩行浴スケジュール表 12月

日付	曜日	9:30	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	木			アクアダンス			水中ウォーク45				アフター6+		
2	金			腰痛・膝痛			水慣れ上級講座						水中ダイエット
3	土			体脂肪燃焼			水中運動45						
4	日						貸切						
5	月												ウォーク&ジョグ
6	火			アクアダンス			水中運動60						
7	水			水中運動60				特別教室					さわやか運動
8	木			水中ウォーク45			水中運動				アフター6+		
9	金			腰痛・膝痛									水中ダイエット
10	土			水中運動45			水中運動45						
11	日												
12	月			水中ダイエット			水中運動45						ウォーク&ジョグ
13	火			水中ウォーク45			水中運動60						
14	水	休館日											
15	木			水中運動			アクアダンス				アフター6+		
16	金			腰痛・膝痛									水中ダイエット
17	土			体脂肪燃焼			水中運動45						
18	日						貸切						
19	月			水中ダイエット			水中運動45						ウォーク&ジョグ
20	火			水中運動			水中運動60						
21	水			水中運動60				特別教室					さわやか運動
22	木			アクアダンス			水中ウォーク45				アフター6+		
23	金			腰痛・膝痛			水慣れ上級講座						水中ダイエット
24	土			水中運動45			水中運動45						
25	日												
26	月												ウォーク&ジョグ
27	火			腰痛・膝痛			水中運動60						
28	水			水中運動60									さわやか運動
29	木												
30	金												
31	土												

友松

筒井

西尾

が、担当いたします。

水慣れ上級講座

【水慣れ教室】を修了された方のみ【水慣れ上級講座】を受講できます。

※事前の申込みと参加料が必要になります。詳しくは、フロントまでお問合せください。

体脂肪燃焼

会員登録（無料）と、参加料が必要になります。（3日 担当;西尾・17日 担当;筒井）

特別教室

川棚町健康事業により、歩行浴は貸切利用とさせていただきます。（14:30~16:00）

貸切

歩行浴は貸切利用とさせていただきます。（4日・18日 13:30~14:30）

※都合によりスケジュールが変更する場合がございます。ご了承ください。