

プール・フリーレッスン

2021・06・01～

AFAS伊北

10:30

11:30

13:30 13:45

14:45

18:35

19:35

20:35

月	10:30~11:00	11:05~11:35	13:45~14:45		18:35~19:35	
MON	ウォーター エアロ 倉田雅美	エンジョイマスターズ 倉田雅美	介護予防教室 知見寺 武		エンジョイマスターズ 春日里美	
火	腰痛バイバイ 知見寺 武	クロール&背泳ぎ 知見寺 武	13:45 ~ ウォーター エアロ 倉田雅美	14:15~14:45 エンジョイ マスターズ 倉田雅美		19:35~20:35 エンジョイマスターズ 春日里美
水			13:45~14:45 エンジョイマスターズ 知見寺武・倉田雅美		18:35~19:35 エンジョイマスターズ 春日里美	19:35~20:05 アクア ウォーキング 倉田雅美
木	10:30~11:30 エンジョイマスターズ 知見寺 武			14:15~14:45 アクアウォーキング 宮下直美	18:35~19:35 エンジョイマスターズ 知見寺武	20:05~20:35 ウォーター エアロ 倉田雅美
金			13:45~14:45 介護予防教室・知見寺武 13:45~14:45 エンジョイマスターズ・倉田雅美			19:35~20:35 ウォーター エアロ 宮下直美
土						
日						