

# 2018年 12月 レッスンプログラムカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
						ヨガ 休講
						SUPヨガ ※ 17:00
2	3	4	5	6	7	8
ヨガ 休講	スイム 初級 10:00		スイム 中級 10:00	アクアトレーニング 10:00	ベリーダンス 10:00	ヨガ 休講
SUPヨガ ※ 8:00	スイム 中級 19:00	ヨガ 19:00		ヨガ 18:30	ロコモ予防教室 19:00	SUPヨガ ※ 17:00
9	10	11	12	13	14	15
ヨガ 休講	スイム 初級 10:00		スイム 中級 10:00	アクアトレーニング 10:00	ベリーダンス 10:00	ヨガ 休講
SUPヨガ ※ 8:00	スイム 中級 19:00	ヨガ 休講		ヨガ 18:30	ロコモ予防教室 19:00	SUPヨガ 休講
16	17	18	19	20	21	22
ヨガ 休講	スイム 初級 10:00		スイム 中級 10:00	アクアトレーニング 10:00	ベリーダンス 10:00	ヨガ 16:00
SUPヨガ 休講	スイム 中級 19:00	ヨガ 19:00		ヨガ 18:30	ロコモ予防教室 19:00	SUPヨガ 休講
23	24	25	26	27	28	29
ヨガ 8:30	スイム 初級 10:00		スイム 中級 10:00	アクアトレーニング 10:00	ベリーダンス 10:00	ヨガ 16:00
SUPヨガ 休講	スイム 中級 19:00	ヨガ 19:00		ヨガ 18:30	ロコモ予防教室 19:00	SUPヨガ 休講
30	31					
ヨガ 8:30	スイム 初級 休講					
SUPヨガ 休講	スイム 中級 休講					

※ 「SUPヨガ」は前日までの予約が必要です。フィットネス フロントにて承ります。

※ 「SUPヨガ」はインストラクターの研修のため、2019年2月10日まで休講です。