

運動教室スケジュール '20年1月

	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	16:00	19:00	19:30
1日 (水)				アウフ ゲース	アクア エンジョイ	アウフ ゲース	アウフ ゲース		
2日 (木)				アウフ ゲース	はつらつ活力	アウフ ゲース	アウフ ゲース		
3日 (金)				アウフ ゲース	血液さらさら	アウフ ゲース	アウフ ゲース		
4日 (土)				アウフ ゲース	ビート・ザ・ビート	アウフ ゲース	アウフ ゲース		
5日 (日)				アウフ ゲース	スティック	アウフ ゲース	アウフ ゲース		
6日 (月)	血液さらさら	アウフ ゲース			アクア エンジョイ	アウフ ゲース		スティック	アウフ ゲース
7日 (火)	休館日								
8日 (水)	休館日								
9日 (木)	スティック	アウフ ゲース			はつらつ活力	アウフ ゲース		血液さらさら	アウフ ゲース
10日 (金)	のびのび体操	アウフ ゲース			血液さらさら	アウフ ゲース	アウフ ゲース	アクア エンジョイ	アウフ ゲース
11日 (土)	アクア エンジョイ	アウフ ゲース			毎日元気教室	アウフ ゲース		はつらつ活力	アウフ ゲース
12日 (日)			ビート・ザ・ビート	アウフ ゲース	血液さらさら	アウフ ゲース		アクア エンジョイ	アウフ ゲース
13日 (月)			げんき海ツアー	アウフ ゲース	アクア エンジョイ	アウフ ゲース		スティック	アウフ ゲース
14日 (火)	休館日								
15日 (水)	休館日								
16日 (木)	毎日元気教室	アウフ ゲース			はつらつ活力	アウフ ゲース		はつらつ活力	アウフ ゲース
17日 (金)	痛み解消ストレッチ (10:15 休憩室)	アウフ ゲース			ビート・ザ・ビート	アウフ ゲース	アウフ ゲース	血液さらさら	アウフ ゲース
18日 (土)	ビート・ザ・ビート	アウフ ゲース			血液さらさら	アウフ ゲース		のびのび体操	アウフ ゲース
19日 (日)			はつらつ活力	アウフ ゲース	アクア エンジョイ	アウフ ゲース		ビート・ザ・ビート	アウフ ゲース
20日 (月)	血液さらさら	アウフ ゲース			アクア エンジョイ	アウフ ゲース	アウフ ゲース	スティック	アウフ ゲース
21日 (火)	休館日								
22日 (水)	休館日								
23日 (木)	はつらつ活力	アウフ ゲース			スティック	アウフ ゲース		血液さらさら	アウフ ゲース
24日 (金)	のびのび体操	アウフ ゲース			ビート・ザ・ビート	アウフ ゲース	アウフ ゲース	アクア エンジョイ	アウフ ゲース
25日 (土)	アクア エンジョイ	アウフ ゲース			血液さらさら	アウフ ゲース		はつらつ活力	アウフ ゲース
26日 (日)			スティック	アウフ ゲース	血液さらさら	アウフ ゲース		ビート・ザ・ビート	アウフ ゲース
27日 (月)	血液さらさら	アウフ ゲース			はつらつ活力	アウフ ゲース		毎日元気教室	アウフ ゲース
28日 (火)	休館日								
29日 (水)	休館日								
30日 (木)	スティック	アウフ ゲース			のびのび体操	アウフ ゲース	アウフ ゲース	血液さらさら	アウフ ゲース
31日 (金)	毎日元気教室	アウフ ゲース			アクア エンジョイ	アウフ ゲース	アウフ ゲース	スティック	アウフ ゲース