

健康増進センター
アスロン

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 10:30～(50分) AQUAZUMBA 講師：吉浦 美智子 17:30～(60分) キザ-Jrスイミング 講師：スボ-ツキ ヲザ-	3 10:10～(50分) 初クロ・初背 講師：米谷さおり 13:10～(50分) バタフライ 講師：米谷さおり 17:30～(60分) キザ-Jrスイミング 講師：スボ-ツキ ヲザ-	4
5	6 17:30～(60分) キザ-Jrスイミング 講師：スボ-ツキ ヲザ-	7 10:10～(50分) 背泳・初平 講師：米谷さおり 13:10～(50分) 四泳法 講師：米谷さおり 17:30～(60分) キザ-Jrスイミング 講師：スボ-ツキ ヲザ-	8	9 10:30～(50分) AQUAZUMBA 講師：吉浦 美智子 17:30～(60分) キザ-Jrスイミング 講師：スボ-ツキ ヲザ-	10 10:10～(50分) 初クロ・初背 講師：米谷さおり 13:10～(50分) バタフライ 講師：米谷さおり 17:30～(60分) キザ-Jrスイミング 講師：スボ-ツキ ヲザ-	11 19:00～(50分) AQUAZUMBA 講師：吉浦 美智子
12	13 17:30～(60分) キザ-Jrスイミング 講師：スボ-ツキ ヲザ-	14 10:10～(50分) 背泳・初平 講師：米谷さおり 13:10～(50分) 四泳法 講師：米谷さおり 17:30～(60分) キザ-Jrスイミング 講師：スボ-ツキ ヲザ-	15	16 10:30～(50分) AQUAZUMBA 講師：吉浦 美智子 17:30～(60分) キザ-Jrスイミング 講師：スボ-ツキ ヲザ-	17 10:10～(50分) 初クロ・初背 講師：米谷さおり 13:10～(50分) バタフライ 講師：米谷さおり 17:30～(60分) キザ-Jrスイミング 講師：スボ-ツキ ヲザ-	18
19 15:10～(50分) AQUAZUMBA 講師：吉浦 美智子	20 17:30～(60分) キザ-Jrスイミング 講師：スボ-ツキ ヲザ-	21 10:10～(50分) 背泳・初平 講師：米谷さおり 13:10～(50分) 四泳法 講師：米谷さおり 17:30～(60分) キザ-Jrスイミング 講師：スボ-ツキ ヲザ-	22	23 10:30～(50分) AQUAZUMBA 講師：吉浦 美智子 17:30～(60分) キザ-Jrスイミング 講師：スボ-ツキ ヲザ-	24 10:10～(50分) 初クロ・初背 講師：米谷さおり 13:10～(50分) バタフライ 講師：米谷さおり 17:30～(60分) キザ-Jrスイミング 講師：スボ-ツキ ヲザ-	25 19:00～(50分) AQUAZUMBA 講師：吉浦 美智子
26	27 17:30～(60分) キザ-Jrスイミング 講師：スボ-ツキ ヲザ-	28 10:10～(50分) 背泳・初平 講師：米谷さおり 13:10～(50分) 四泳法 講師：米谷さおり 17:30～(60分) キザ-Jrスイミング 講師：スボ-ツキ ヲザ-	29	30 10:30～(50分) AQUAZUMBA 講師：吉浦 美智子	31 10:10～(50分) 初クロ・初背 講師：米谷さおり 13:10～(50分) バタフライ 講師：米谷さおり	