

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30							
11:00	11:00～(若山) ウォーク&ジョグ	11:15～(スタッフ)	11:00～(山口) 腰痛体操	11:00～(円山) アクティブウォーキング	11:15～(スタッフ)		
11:30		水中バレーボール			水中バレーボール		
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	13:30～(山口) 基礎水泳	13:30～(山本) マスターズ45	13:30～(中村) 基礎水泳	13:30～(スタッフ) 水中バレーボール	13:30～(澤村) 澤村水泳教室	13:30～(中西明) 泳法スイミング	
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	19:30～(澤村) 澤村水泳教室		20:00～(山本)			19:30～(山本) マスターズ45	
20:00			マスターズ45				
20:30		20:30～(スタッフ)					
21:00		水中バレーボール					
21:30							