

# 健康プログラム 2022年 12月

◎ 都合により、担当・内容・時間等が変更または中止する場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
☆印:有料プログラム(受講料100円) 「アクアポールエクササイズ」 「こども水泳アドバイス」は予約が必要です。 詳細はお問い合わせください。				1	2 水中運動<横山> 10:30~11:00	3
				●14:00~15:30		
4	5	6	7	8	9	10
				●14:00~15:30		水中リラクゼーション <久田> 14:00~14:20
11	12 水中運動<横山> 10:30~11:00	13 <b>休館日</b>	14	15	16	17
				●14:00~15:30	●14:00~15:30	
18 ☆こども水泳 アドバイス<熊谷> 10:30~11:30	19 水中運動<横山> 10:30~11:00	20 ☆アクアポール エクササイズ<横山> 10:30~11:15	21	22	23 水中運動<久田> 10:30~11:00	24
	水中リラクゼーション <久田> 14:00~14:20		●14:00~15:30	●14:00~15:30		
25	26 水中運動<久田> 10:30~11:00	27 <b>休館日</b>	28	29	30	31
	水中運動<横山> 14:30~15:00					