

2025 10月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			01	02	03	04
05	06	07 ● 11:00～(50分) ゆつくりウォーキング ● 13:00～(50分) 背泳ぎ教室	08 ● 11:00～(50分) ウォーキング&アクア ● 13:00～(50分) 初中級	09 ● 11:00～(50分) 脂肪燃焼ウォーキング ● 13:00～(50分) バタフライ教室	10 ● 11:00～(50分) アクアエクササイズ ● 13:00～(50分) クロール教室	11
12	13	14 ● 11:00～(50分) 脂肪燃焼ウォーキング ● 13:00～(50分) 初中級	15 ● 11:00～(50分) ウォーキング&アクア ● 13:00～(50分) 上級	16 ● 11:00～(50分) ゆつくりウォーキング ● 13:00～(50分) 初心者・初級	17 ● 11:00～(50分) アクアエクササイズ ● 13:00～(50分) 背泳ぎ教室	18
19	20 休館日	21 ● 11:00～(50分) 脂肪燃焼ウォーキング ● 13:00～(50分) 初中級	22 ● 11:00～(50分) ゆつくりウォーキング ● 13:00～(50分) クロール教室	23 ● 11:00～(50分) アクアエクササイズ ● 13:00～(50分) 初心者・初級	24 ● 11:00～(50分) ウォーキング&アクア ● 13:00～(50分) 平泳ぎ教室	25
26	27	28 ● 11:00～(50分) ゆつくりウォーキング ● 13:00～(50分) 上級	29 ● 11:00～(50分) 脂肪燃焼ウォーキング ● 13:00～(50分) 平泳ぎ教室	30 ● 11:00～(50分) アクアエクササイズ ● 13:00～(50分) 初心者・初級	31 ● 11:00～(50分) ウォーキング&アクア ● 13:00～(50分) バタフライ教室	