

健康・スポーツ教室週間予定表

(平成28年度 第Ⅰ期～Ⅳ期)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	日曜日
9:00						
10:00						
11:00	シェイプアップ 10:00~12:00	フレッシュインドアテニス 10:15~11:45		シェイプアップ 10:00~12:00	ヘルシー&レクリエーション 10:15~11:45	
12:00	ヨーガ教室 9:30~11:00 ヨーガ教室 11:15~12:45	バトミントンA 9:15~11:00 バトミントンB 11:05~12:50		ソフトエアロビクス 10:15~11:15		ビューテフルサンデーテニス 11:00~13:00
13:00						
14:00		シェイプアップ 13:00~14:30			木蘭花架拳 13:15~14:45	ヨーガ教室 13:15~14:45
15:00	インドアシニアテニス教室 15:15~16:45		ウェーブストレッチ教室 14:15~15:15			新太極拳 14:15~15:45
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00				ナイトインドアテニス 19:15~20:45	バトミントン 19:00~21:00	ナイトインドアテニス 19:15~20:45
21:00						