

# 健康・スポーツ教室週間予定表

(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	背骨 コンディ ショニング 9:45~11:15					
11:00	シェイプ アップ 10:00~12:00			シェイプ アップ 10:00~12:00		
12:00						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	
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		ヨガ教室 13:15~14:45	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						