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
背骨コンディショニング 9:45~11:15	バトミントンA 9:15~11:00		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	ビューテフルサンデーテニス 11:00～13:00
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		ソフトエアロビクス 10:15~11:15	木蘭花架拳 13:15~14:45	新太極拳 14:15～15:45
ヨーガ教室 9:30~11:00	バトミントンB 11:05~12:50		フレッシュインドアテニス 10:15~11:45	ヨーガ教室 13:15~14:45	
ヨーガ教室 11:15~12:45	シェイプアップ 13:00～14:30	ウェーブストレッチ教室 14:15～15:15		バトミントン 19:00~21:00	
インドアシニアテニス教室 15:15～16:45			ナイトインドアテニス 19:15～20:45	ナイトインドアテニス 19:15~20:45	