

健康・スポーツ教室週間予定表

	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	フレッシュ インドア テニス 10:15~11:45	バトミントン A 9:15~11:00	骨格改善ストレッチ 9:45~10:30	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	やさしい トレーニング &ストレッチ 10:30~11:30
12:00	シェイプ アップ 10:00~12:00	バトミントン B 11:05~12:50				
13:00						
14:00		シェイプアップ 13:30~15:00			ヨガ教室 13:15~14:45	
15:00						いきいき 新太極拳 14:15~15:45
16:00	インドアシニア テニス教室 15:15~16:45					
17:00						
18:00						
19:00						
20:00			卓球教室 20:00~21:00	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			バドミントン 20:00~21:00			