

# 平成23年度 秋・冬コース フィットネス講座 タイムテーブル

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	フロア	プール	ジム	フロア	プール	ジム	フロア	プール	ジム	フロア	プール	ジム	フロア	プール	ジム	フロア	プール	ジム	フロア	プール	ジム			
09:30																								
10:00	261 エンシェイブ朝	352 フリータイム	241 アクアフィットネス	51 ふれあい元気づくり教室		111 ジムとプールのヘルシートレーニングA	263 はじめてエアロ	352 フリータイム	201 デイタイム2泳法			266 はじめてのステップ	352 フリータイム	183 デイタイム4泳法				361 サタデーホーム ヨーガ						
10:30																								
11:00																								
11:30	381 太極拳	181 デイタイム4泳法																						
12:00																								
12:30																								
13:00																								
13:30																								
14:00																								
14:30																								
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00																								
20:30																								
21:00																								
21:30																								
22:00																								

● 東山カントリーゴルフクラブ  
 ● 遊プラザテニスクラブ  
 ● 両備ボウル

クラブ外の会場  
 431 月曜日 14:00~15:30 ゴルフ教室  
 432 水曜日 10:00~11:30 中高年からのテニス  
 442 (初心者) 木曜日 11:20~12:50  
 483 (初級中級) 金曜日 13:00~15:00 誰でもできる楽しい卓球  
 484 (初級中級) 火曜日 13:00~15:00