

# 開催日時と内容

1/5(月)		ウォーキング
1/12(月)	13:40~14:00	ウォーキング&スイミング
1/19(月)	担当：高原	ウォーキング&スイミング
1/26(月)		スイミング
1/6(火)		ウォーキング
1/13(火)	13:00~13:20	ウォーキング&スイミング
1/20(火)	担当：高原	ウォーキング&スイミング
1/27(火)		スイミング
1/7(水)		ウォーキング
1/14(水)	21:00~21:20	ウォーキング&スイミング
1/21(水)	担当：川端	ウォーキング&スイミング
1/28(水)		スイミング
1/9(金)		ウォーキング
1/16(金)	20:45~21:05	ウォーキング&スイミング
1/23(金)	担当：山田	ウォーキング&スイミング
1/30(金)		スイミング

※各レッスン先着10名です。10名を超えた際にはお断りすることがあります