

2023年度 第3期プールプログラム日程表

月曜

全10回

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18	3/25

火曜

全11回

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19

水曜

全10回

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13

木曜

全11回

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21

金曜

全10回

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15	3/22

金曜

全9回

(機能改善水中ウォーキング・からだリセット)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1/12	1/19	1/26	2/9	2/23	3/1	3/8	3/15	3/22