

# 2020.11 会議室・プールレッスン補足版

11月のレッスンは下記の通り会議室、プール共に不定期開催となります。  
定員は6名とし、レッスンへの参加はむつ市在住の方に限ります。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		11:00~11:45 ウォームヨガ 〈道開〉※定員10名  14:00~15:00 ピラティス 〈黒田〉		休館日	10:00~10:30 スイミング入門 【平泳ぎ】 〈田中〉	
8	9	10	11	12	13	14
	10:00~10:45 骨盤体操 〈吉岡〉		10:00~10:30 スイミング入門 【背泳ぎ】 〈田中〉	休館日		
15	16	17	18	19	20	21
		10:00~10:30 はじめてプール 〈田中〉		休館日	10:00~10:30 スイミング入門 【クロール】 〈田中〉	
22	23	24	25	26	27	28
	10:00~10:30 スイミング入門 【バタフライ】 〈田中〉		10:00~10:45 骨盤体操 〈吉岡〉	休館日		
29	30	31				
13:30~15:00 ヨガ 〈道開〉						

- 今月よりプールレッスンも定員を設け、1週間前の事前予約が必要となります。
- レッスンへの参加は2週間以内にむつ市外に往来履歴がある方は参加いただけませんので予めご了承下さい。
- やむを得ず急遽レッスンを休止させていただく場合がございますので、ご理解の程よろしく願いいたします。

※11月のみの対応となります。