

# 令和5年度 福祉の村屋内温水プール ショートプログラム 日程表

時間	火	水	木	金	土	日
10						
11	楽々ウォーキング 10:30~11:00		楽々ウォーキング 10:30~11:00		楽々ウォーキング 10:30~11:00	
12						
13						
14	スイムレッスン 13:30~14:00		スイムレッスン 13:30~14:00		スイムレッスン 13:30~14:00	
15		水中筋力アップトレーニング 14:00~14:30		水中筋力アップトレーニング 14:00~14:30		
16						
17						
18						
19		楽々ウォーキング 19:00~19:30		インターバルウォーキング 19:00~19:30		
20						