

令和2年度 福祉の村屋内温水プール レッスンプログラム

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			増設			
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		インターバルウォーキング 14:00~14:30		アクアサーキット 14:00~14:30		
16						
17						
18	増設					
19	スイムレッスン 18:30~19:00					
20		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		