| 11/7                                    | ノールレッス                  | ノロ性权       |   | 史利 口 .                                  | 2025年10月31日        |
|---|-------------------------|------------|---|---|--------------------|
| 月                                       | 火                       | 水          | 木                                       | 金                                       | ±                  |
|   |                         |            |   |   | 1                  |
|   |                         |            |   |   | キッズスイミング<br>土①・②・③ |
|   |                         |            |   |   |                    |
|   |                         |            |   |   |                    |
|   |                         |            |   |   |                    |
|   |                         |            |   |   |                    |
|   |                         |            |   |   |                    |
| 3                                       | 4                       | 5          | 6                                       | 7                                       | 8                  |
| ウォーク&ストレッチ                              |                         | 大人の水泳教室    | 水中らくらく運動教室                              | 腰痛 膝痛機能改善 ①・②                           | キッズスイミング<br>土①・②・③ |
|   | 休                       |            |   |   | <u> </u>           |
|   | 1.1                     | 幼児スイミング    |   | 休旧 フノン・ガ                                |                    |
| キッズスイミング                                | 館                       | サッズスイミング   | キッズスイミング                                | 幼児スイミング<br>キッズスイミング                     |                    |
| イッヘヘイミング                                | 日                       | +ツヘヘ1ミング   | イツヘヘイミング                                | イツヘヘイミング                                |                    |
| ジュニアスイミング                               |                         | アクア&ウォーキング |   | 大人の水泳教室                                 |                    |
| 10                                      | 11                      | 12         | 13                                      | 14                                      | 15                 |
| ウォーク&ストレッチ                              |                         | 大人の水泳教室    | 水中らくらく運動教室                              | 腰痛 膝痛機能改善 ①・②                           | キッズスイミング<br>土①・②・③ |
|   |                         |            |   |   |                    |
|   | 幼児スイミング                 | 幼児スイミング    |   | 幼児スイミング                                 |                    |
| キッズスイミング                                | キッズスイミング                | キッズスイミング   | キッズスイミング                                | キッズスイミング                                |                    |
| ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | , , , , , , , , , , , , | 1211111    | ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, |                    |
| ジュニアスイミング                               |                         | アクア&ウォーキング |   | 大人の水泳教室                                 |                    |
| 17                                      | 18                      | 19         | 20                                      | 21                                      | 22                 |
| ウォーク&ストレッチ                              |                         | 大人の水泳教室    | 水中らくらく運動教室                              | 腰痛 膝痛機能改善                               | キッズスイミング           |
|   | アクアビクス                  |            |   | 1.2                                     | ±1)·2·3            |
|   |                         |            |   |   |                    |
|   | 幼児スイミング                 | 幼児スイミング    |   | 幼児スイミング                                 |                    |
| キッズスイミング                                | キッズスイミング                | キッズスイミング   | キッズスイミング                                | キッズスイミング                                |                    |
| · /-> F                                 |                         | 75704. 435 |   | - 1 o 1 2 1/2                           |                    |
| ジュニアスイミング                               | 25                      | アクア&ウォーキング | 27                                      | 大人の水泳教室<br>28                           | 29                 |
| ウォーク&ストレッチ                              | 20                      | 大人の水泳教室    | 21                                      |   | 29                 |
| ショーショントレップ                              | アクアビクス                  | 人人の小小牧主    |   | 腰痛 膝痛機能改善①・②                            |                    |
|   | , , , , , , ,           |            |   |   |                    |
|   | 幼児スイミング                 | 幼児スイミング    |   | 幼児スイミング                                 |                    |
| キッズスイミング                                | キッズスイミング                | キッズスイミング   | キッズスイミング                                | キッズスイミング                                |                    |
|   |                         | 1          |   |   |                    |
|   |                         | 1          |   | l                                       |                    |

## ■受講生の皆様へ

・急遽、インストラクターの都合等により、予告なく「日程が変更」また「臨時休講」になる場合がございます。

・入館時は必ず教室参加証を受付にて提出して下さい。

・欠席、または遅刻する際はエコスパ佐世保まで電話連絡をお願いいたします。 ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードに設定して下さい。

・香水など強い香りがする香料はご遠慮ください。

|             | ノールレツス.     | ノロ性衣        |            | 史新日:         | 2025年10月31日        |
|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------------|
| 月           | 火           | 水           | 木          | 金            | ±                  |
| 1           | 2           | 3           | 4          | 5            | 6                  |
|             | アクアビクス      | 大人の水泳教室     | 水中らくらく運動教室 |              | キッズスイミング<br>土①・②・③ |
| 休           |             |             |            |              |                    |
| 館           | 幼児スイミング     | 幼児スイミング     |            | キッズスイミング     |                    |
| 日           | キッズスイミング    | キッズスイミング    | キッズスイミング   | キッズスイミング     |                    |
|             |             |             |            |              |                    |
|             |             | アクア&ウォーキング  |            | 大人の水泳教室      |                    |
| 8           | 9           | 10          | 11         | 12           | 13                 |
| ウォーク&ストレッチ  |             | 大人の水泳教室     | 水中らくらく運動教室 | 腰痛 膝痛機能改善①・② | キッズスイミング<br>土①・②・③ |
|             | 幼児スイミング     | 幼児スイミング     |            | 幼児スイミング      |                    |
| キッズスイミング    | キッズスイミング    | キッズスイミング    | キッズスイミング   | キッズスイミング     |                    |
|             |             |             |            |              |                    |
| ジュニアスイミング   |             | アクア&ウォーキング  |            | 大人の水泳教室      |                    |
| 15          | 16          | 17          | 18         | 19           | 20                 |
| ウォーク&ストレッチ  |             | 大人の水泳教室     | 水中らくらく運動教室 | 腰痛 膝痛機能改善    | キッズスイミング           |
|             | アクアビクス      |             |            | 1)•2         | ±10·2·3            |
|             | 幼児スイミング     | 幼児スイミング     |            | 幼児スイミング      |                    |
| キッズスイミング    | キッズスイミング    | キッズスイミング    | キッズスイミング   | キッズスイミング     |                    |
|             |             |             |            |              |                    |
| ジュニアスイミング   |             | アクア&ウォーキング  |            | 大人の水泳教室      |                    |
| 22          | 23          | 24          | 25         | 26           | 27                 |
| ウォーク&ストレッチ  |             | 大人の水泳教室     | 水中らくらく運動教室 |              | キッズスイミング           |
|             | アクアビクス      |             |            |              | ±1)·2·3            |
|             |             |             |            |              |                    |
|             | 幼児スイミング     | 幼児スイミング     |            | 幼児スイミング      |                    |
| キッズスイミング    | キッズスイミング    | キッズスイミング    | キッズスイミング   | キッズスイミング     |                    |
|             |             |             |            |              |                    |
| ジュニアスイミング   | ••          | アクア&ウォーキング  |            | 大人の水泳教室      |                    |
| 29          | 30          | 31          |            |              |                    |
| 休<br>館<br>日 | 休<br>館<br>日 | 休<br>館<br>日 |            |              |                    |
|             |             |             |            |              |                    |

## ■受講生の皆様へ

・急遽、インストラクターの都合等により、予告なく「日程が変更」また「臨時休講」になる場合がございます。
・入館時は必ず教室参加証を受付にて提出して下さい。

・欠席、または遅刻する際はエコスパ佐世保まで電話連絡をお願いいたします。 ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードに設定して下さい。 ・香水など強い香りがする香料はご遠慮ください。