

# サンアップル4月からのデイリーレッスンのお知らせ

4月より9月末までのデイリーレッスン日程。

障がいのある方もない方も気軽にご参加ください。

**アクアビクス** プール

水曜日 14:00～ (30分)

金曜日 10:00～ (30分)

**ウォーク&シェイプ** プール

火曜日 14:00～ (20分)

**水泳ワンポイント** プール

火曜日 14:20～ (30分)

木曜日 10:30～ (50分)

**ストレッチタイム** 体育館  
和室

火曜日 10:00～ (45分)

木曜日 14:00～ (45分)

～日程を確認の上ご参加ください～