

水中運動・アウフゲース スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:00	水中運動	水中運動		水中運動		水中運動	
11:30~11:45	アウフゲース	アウフゲース		アウフゲース	アウフゲース		アウフゲース
11:45~12:00						アウフゲース	
13:00~13:30						水中運動	
15:00~15:30	水中運動	水中運動		水中運動			
15:30~15:45	アウフゲース	アウフゲース		アウフゲース	アウフゲース	アウフゲース	アウフゲース
15:45~16:00	アウフゲース			アウフゲース			
16:30~17:00	水中運動			水中運動			
19:00~19:15	アウフゲース	アウフゲース		アウフゲース	アウフゲース	アウフゲース	アウフゲース
19:30~20:00	水中運動	水中運動		水中運動			