

初心者・中高年向けの楽しいプログラムが盛り沢山！ オープス高岡 2021年1月スケジュール

	月			火			水			木			金			土										
	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール								
10	10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:30~11:40 ジュニアスクール				
11	10:30~11:00 ヨガストレッチ 大坪		10:30~11:00 ミズノ ミットアクア 常川	10:30~11:15 やさしいヨガ ディピカ		10:30~11:40 成人 スクール	10:30~10:50 健康体操		10:30~10:50 健康体操		10:30~10:50 健康体操	10:30~11:30 リトモス 60 UNO (有料60分)		10:30~11:40 成人 スクール	10:30~11:30 グループセンタジー Maki (有料60分)	30日 休講		11:10~ ロウリュウ	11:15~11:45 リズムウォーキング 大坪		11:50~ ロウリュウ	11:50~ ロウリュウ	11:50~ ロウリュウ	11:50~ ロウリュウ	11:50~ ロウリュウ	成人 スクール
12	11:20~11:40 健康体操		25日 アクアダンス			5日 休講	11:15~11:55 やさしいエアロ 大坪																11:50~ スマイル サイクリング	11:50~ ロウリュウ	12:10~12:30 腰痛改善	
13	12:00~12:30 グループパワー		4日限定! 無料(定員18名)	11:45~12:30 グループパワー TOSHI (有料45分)																					11:50~ スマイル サイクリング	12:10~12:30 腰痛改善
14	13:00~13:45 グループセンタジー Maki (有料45分)		4日のみ無料! (定員24名)	13:00~13:45 グループセンタジー Maki (有料45分)	4日 休講	13:00~13:20 腰痛改善	13:00~13:45 エアロ中級 林 (有料45分)																			12:40~13:00 はじめて水泳
15	14:00~14:45 エアロ中級 立花		4日限定! 無料	13:30~14:10 やさしいエアロ 大坪		13:30~14:00 アクアスポーツ 立花																				12:40~13:00 はじめて水泳
16				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
17				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
18				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
19				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
20				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
21				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
22				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
23				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
24				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
25				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
26				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
27				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
28				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
29				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
30				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
31				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
1				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
2				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
3				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
4				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
5				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
6				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
7				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
8				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
9				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
10				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
11				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
12				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
13				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
14				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
15				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
16				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
17				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
18				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
19				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
20				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
21				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
22				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
23				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
24				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
25				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
26				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
27				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
28				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
29				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
30				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
31				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
1				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
2				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
3				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
4				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
5				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
6				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
7				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
8				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
9				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
10				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
11				14:15~ ロウリュウ	4日 CLOSE																					14:00 ジュニア スクール
12																										