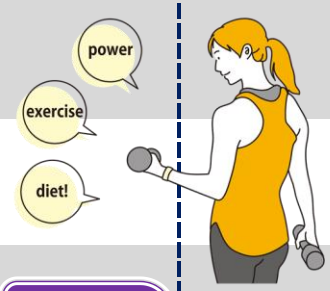
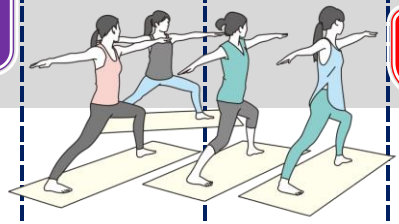
スタジオ&アクア　レッスンスケジュール

2022年 8月～

	火		水		木		金		土	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10			10:00–11:00 健康増進クラス		10:30-12:30 介護予防 ミニデイ	10:10-10:55 水中ウォーキング	10:00–11:00 健康増進クラス		有料レッスン プール スタジオ	
11			11:15–12:15 リラクゼーション ヨガ	12:30–13:00 流水ウォーキング		11:00–11:30 ウォーキングビクス 立石 IR	11:15–12:00 U–BOUND 菱川 IR	12:00–12:20 らくらく流水		
12	12:30–13:00 青竹ふみふみ		12:30–13:00 トータルエクササイズ 立石 IR	13:10–13:30 らくらく流水				12:30–13:00 流水ウォーキング		
13	13:15–14:15 Muscle Works 立石 IR		13:20–14:00 初級エアロ MANAMI IR		13:00–13:45 入門エアロ 鷲見 IR		13:00-15:00 介護予防 ミニデイ	13:30–14:00 すいすいスイム 森 IR	13:30–14:20 ベリーダンスEX 鷲見 IR	
14		14:30–15:00 アクアジョイ 立石 IR		0	14:00–15:00 YOGA 樋口 IR	14:00-14:45 水中ウォーキング		14:00–14:30 ウォーキングビクス 加藤 IR	14:30–15:20 YOGA 樋口 IR	
15								14:30-15:30 成人スイミング		
18				18:50–19:20 すいすいスイム 垣見 IR						
19	19:30–20:15 U–BOUND 菱川 IR	19:30–20:00 アクアビクス 白田 IR	19:30–20:20 SALSATION 藤垣 IR	19:30–20:00 アクアビクス 金尾 IR	19:00–19:45 ボディセミナーS 安福 IR			19:30–20:00 アクアバラエティ		19:30–20:00 アクアウォーキング 安福 IR
20	20:30–21:20 YOGA 野々村 IR		20:25–21:15 ZUMBA 藤垣 IR			19:40-20:40 成人スイミング	19:30–20:15 ピラティス 坪井 IR			20:05–20:25 らくらく流水
21										