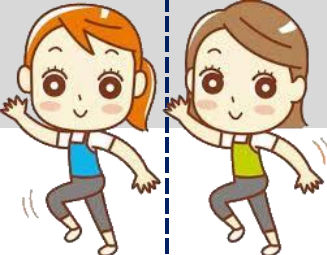




# スタジオ&アクア レッスンスケジュール 2021年 10月~

	火	水	木	金	土		
10		10:00-11:00 健康増進クラス	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px;">10:30-12:30 介護予防 ミニデイ</div>	10:10-10:55 水中ウォーキング	10:00-11:00 健康増進クラス	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">有料レッスン</div> <div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">プール</div> <div style="background-color: purple; color: white; padding: 5px;">スタジオ</div> </div>	
11		11:30-12:00 初級エアロ MANAMI IR		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 養川 IR
12	12:30-13:00 青竹ふみふみ 加藤 IR	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	13:15-13:55 ZUMBA MANAMI IR	13:00-13:45 入門エアロ 鷺見 IR	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px;">13:00-15:00 介護予防 ミニデイ</div>	13:30-14:00 すいすいスイム 森 IR		13:30-14:20 ベリーダンスEX 鷺見 IR
14	14:30-15:00 アクアジョイ 立石 IR		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
15					14:30-15:30 成人スイミング		
省略							
18							
19	19:30-20:15 U-BOUND 養川 IR	19:30-20:00 アクアビクス 白田 IR	19:30-20:20 SALSATION 藤垣 IR	18:50-19:20 すいすいスイム 垣見 IR	19:00-19:20 腹筋SP 安福 IR	19:30-20:00 アクアバラエティ 白田 IR	
20	20:30-21:20 YOGA 野々村 IR	20:25-21:15 ZUMBA 藤垣 IR	19:30-20:00 アクアビクス 金尾 IR	19:40-20:40 成人スイミング	19:30-20:15 ピラティス 坪井 IR	19:30-20:00 アクアウォーキング 安福 IR	
21						20:05-20:25 らくらく流水	