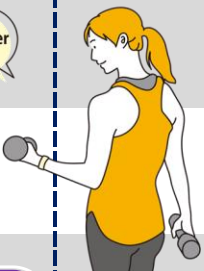




スタジオ&アクア レッスンスケジュール

2023年 11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	power exercise diet! 									
11			11:15-12:15 ヨガ 楓 IR		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 プール スタジオ	
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	13:15-14:15 Muscle Works 立石 IR		13:15-14:00 SHINE DANCE FITNESS™ 立石 IR		13:00-13:45 中級エアロ 鷺見 IR			13:00-13:30 すいすいスイム 菱川 IR		13:30-14:15 初級エアロ 鷺見 IR
14		14:30-15:00 アクアジョイ 立石 IR		14:30-15:00 アクアウォーキング 垣見 IR	14:00-15:00 YOGA 樋口 IR		13:00-15:00 介護予防 ミニデイ	13:45-14:15 ウォーキングピクス 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 アクアピクス 金尾 IR	19:30-20:20 SALSATION 藤垣 IR	19:30-20:00 アクアウォーキング 菱川 IR	19:00-19:45 ボディセミナー-S 安福 IR		19:00-19:15 HIIT BLITZ 蒲田 IR	19:30-20:00 アクアバラエティ 臼田 IR	19:30-20:00 アクアウォーキング 蒲田 IR	
20	20:30-21:20 YOGA 楓 IR		20:25-21:15 ZUMBA 藤垣 IR			19:40-20:40 成人スイミング	19:30-20:15 バランスボールEX 安福 IR			20:05-20:25 らくらく流水
21								