

スタジオ&アクア レッスンスケジュール

2024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	10:15-12:15 介護予防 ミニデイ				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		<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">有料レッス</div> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">プール</div> <div style="border: 2px solid purple; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">スタジオ</div>	
11			11:15-12:15 ヨガ 楓 IR			11:00-11:30 うおーきんぐピクス 立石 IR	11:15-12:00 U-BOUND 菱川 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	13:15-14:15 Muscle Works 立石 IR		13:15-14:00 SHINE DANCE FITNESS™ 立石 IR			13:00-13:45 フタイグ パート 市村 IR	13:00-15:00 介護予防 ミニデイ	13:00-13:30 すいすいスイム 森 IR	13:30-14:15 SHINE DANCE FITNESS™ 立石 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			13:45-14:15 ウォーキングピクス 加藤 IR	14:30-15:20 YOGA 樋口 IR	
15	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">power</div> <div style="margin-right: 10px;">exercise</div> <div style="margin-right: 10px;">diet!</div>  </div>						14:30-15:30 成人スイミング			
18										
19	19:30-20:15 大人の為の HIPHOP JAZZ AYAHA IR	19:30-20:00 アクアピクス 金尾 IR	19:00-19:45 U-BOUND 菱川 IR	18:50-19:20 すいすいスイム 垣見 IR	19:30-20:00 アクアウォーキング 蒲田 IR		19:40-20:40 大人のチアダンス MOE 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 菱川 IR
20	20:30-21:20 YOGA 楓 IR		19:50-20:35 ボディセミナーS 安福 IR				19:30-20:30 ピラティス 楓 IR			
21										