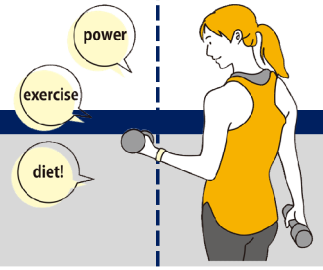
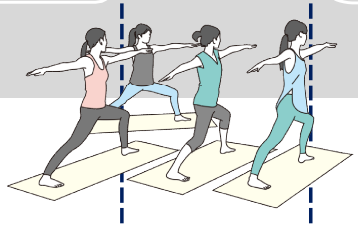
スタジオ&アクア　レッスンスケジュール

2025年　7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			
11			11：15−12：15 ヨガ 楓　IR			11：00−11：30 うぉーきんぐピクス 立石　IR	11：15−12：00 U−BOUND 菱川　IR			
12	12：30−13：00 青竹ふみふみ 蒲田　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 ﾌｧｲﾃｨﾝｸﾞ ﾊﾞｰｽﾄ 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								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		19：30−20：00 アクアビクス 立石　IR	19：00−19：45 U-BOUND 菱川　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	19：40-20：40 成人スイミング	19：30−19：45 HIIT BLITZ 蒲田　IR	19：30−20：00 アクアバラエティ 金尾　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				20：00~21：00 ピラティス 楓　IR			
21										

有料レッス
プール
スタジオ