

# スタジオ＆アクア レッスンスケジュール

2026年 1月～

	火	水	木	金	土	
	スタジオ 10:15-12:15 介護予防 ミニディ	プール 10:15-11:00 ハツラツ元気 しゃかりき45	スタジオ 11:15-12:15 ヨガ 楓 IR	スタジオ 10:30-12:30 介護予防 ミニディ	プール 10:10-10:55 水中ウォーキング	スタジオ 10:00-11:00 ハツラツ元気 すっきり60
10	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	13:00-13:45 ファイティング パーツ 市村 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	有料レッスン プール スタジオ
11	13:15-14:15 Muscle Works 立石 IR	13:15-14:00 SHINE DANCE FITNESS™ 立石 IR	14:00-15:00 YOGA 樋口 IR	13:00-15:00 介護予防 ミニディ	13:00-13:30 すいすいスイム 森 IR	13:30-14:15 SHINE DANCE FITNESS™ 立石 IR
12	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	14:30-15:30 成入スイミング	13:45-14:15 ウォーキングピクス 加藤 IR	14:30-15:20 YOGA 樋口 IR
13	power exercise diet!					
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						