




時刻	2019年1月14日(月)成人の日		時刻	
	スタジオ	プール		
10:00			10:00	
		<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>新春もちつき大会(無料)</p> <p>11時30分頃、つき始め なくなり次第終了! 生命科学館横ラウンジ</p>  </div>		
	ラジオ体操10:15~(10分)			
	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 5px; padding: 2px;">大スタ</div> <p>身体スツキリ 10:30~(30分) ★★★ 三村</p>			
11:00			11:00	
	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 5px; padding: 2px;">小</div> <p>グループグルーブ 11:15~(45分) ★★★★★ 三村</p> 	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 5px; padding: 2px;">フ</div> <p>らくちんアクア 11:15~(30分) ★★★ 谷村</p>		
12:00			12:00	
13:00			13:00	
	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 5px; padding: 2px;">大スタ</div> <p>姿勢改善エクササイズ 13:30~(30分) ★★ 谷村</p>			
14:00			14:00	
	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 5px; padding: 2px;">小</div> <p>かんたんステップ 14:15~(45分) ★3~★4 谷村</p> 	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 5px; padding: 2px;">ウ</div> <p>ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★ 三村</p>		
15:00			15:00	
	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 5px; padding: 2px;">大スタ</div> <p>身体スツキリ 15:15~(30分) ★★★ 谷村</p>	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 5px; padding: 2px;">フ</div> <p>ウォーターコンディショニング 15:15~(30分) ★★★ 三村</p>		
16:00			16:00	
	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 5px; padding: 2px;">大スタ</div> <p>ゆったりストレッチ 16:00~(15分) 三浦</p>			
17:00			17:00	
		<div style="background-color: black; color: white; padding: 5px;">点検タイム '50~(10分)</div>		
19:00			19:00	
開館時間 10時~19時				