

## プログラムスケジュール

## プログラムスケジュール

2025年12月29日（月）				2026年1月4日（日）			
TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00		【 10:00 OPEN 】		10:00		【 10:00 OPEN 】	
11:00	エアロピクス初級 10:30～11:15 堀田			11:00	ラジオ体操 10:30～10:40		
12:00		健美操 11:50～12:35 磯田		12:00	トレーニングタイム 11:10～11:30 日野		
13:00	ヘルシーヨガ 13:00～13:45 石川			13:00	エアロピクス初中級 12:15～13:00 長谷川		
14:00	バレトン 14:15～15:00 石川			14:00		アクティブヨガ 14:00～14:45 松谷	
15:00				15:00			
16:00				16:00			
17:00				17:00			
18:00				18:00			
【 アスレ・プール : C L O S E D 18:45 】 【 施設 : C L O S E D 19:00 】				【 アスレ・プール : C L O S E D 18:45 】 【 施設 : C L O S E D 19:00 】			
 <b>朝日スポーツクラブ [BIG-S 愛西]</b>				 <b>朝日スポーツクラブ [BIG-S 愛西]</b>			