

プログラムスケジュール				プログラムスケジュール			
TIME	2025年12月29日（月）			TIME	2026年1月4日（日）		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	【 10:00 OPEN 】			10:00	【 10:00 OPEN 】		
	エアロビクス初級 10:30～11:15 堀田				ラジオ体操 10:30～10:40		
11:00				11:00	トレーニングタイム 11:10～11:30 日野		
12:00				12:00	エアロビクス初中級 12:15～13:00 長谷川		
		健美操 11:50～12:35 磯田		13:00		アクティブヨガ 14:00～14:45 松谷	
13:00	ヘルシーヨガ 13:00～13:45 石川			14:00			
14:00	バレトン 14:15～15:00 石川			15:00			
15:00				16:00			
16:00				17:00			
17:00				18:00			
18:00							
【 アスレ・プール：CLOSED 18:45 】    【 施設：CLOSED 19:00 】				【 アスレ・プール：CLOSED 18:45 】    【 施設：CLOSED 19:00 】			
<div>asahiSPORTS CLUB朝日スポーツクラブ【BIG-S 愛西】</div>				<div>asahiSPORTS CLUB朝日スポーツクラブ【BIG-S 愛西】</div>			