

アクアエクササイズスケジュール

2025年5月現在

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
アクアダンス 11:15~11:45 平尾	アクア 11:15~11:45 新沼	アクアダンス 11:15~11:45 神田	アクアコンディショニング 11:15~12:15 八木	アクアダンス 11:15~11:45 上村	アクアストレッチ 11:15~11:45 上村	
アクアキネシス 11:55~12:25 平尾	ウォーキング&ジョギング 11:55~12:25 新沼	アクアヌードル 11:55~12:25 神田		ソフトアクア 11:55~12:25 上村	筋トレ&コンディショニング 11:50~12:20 上村	