

# アクアエクササイズスケジュール

2026年2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	アクアコンテ イショニング 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 13:00~13:30 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 11:55~12:55 神田		ソフトアクア 11:55~12:25 上村	筋トレ&コンテ イショニング 13:35~14:05 上村	