

# AACメンバープログラム

H30.1~

	火		水			木		金			土		日			
	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:00					10:00					10:00					10:00	
11:00	10:30~11:20 体スッカリ エクササイズ 佐々木	10:30~11:10 アクアピクス 工藤(勝)	10:30~11:30 ラージャ・ヨーガ 竹谷	10:30~11:10 活脳体ウオーク 山谷	11:00	10:30~11:20 エンジョイエアロ 安田		10:30~11:30 ストレッチ& ピラティス EMI	10:30~11:10 アクアピクス 樋口	11:00	10:30~11:20 エンジョイエアロ 石井		10:30~11:30 特別プログラム 専任	10:30~11:10 アクアピクス 工藤(勝)	11:00	
12:00	11:30~12:20 エンジョイエアロ 佐々木		11:45~12:45 ハッスルエアロ 靱山		12:00	11:30~12:30 肩こり・腰痛 調整体操 工藤(あ)	11:45~12:15 ワンポイントスイム 松井	11:40~12:30 体スッカリ エクササイズ 安田		12:00	11:40~12:40 ルーシーダットン 仲谷		11:40~12:40 エンジョイエアロ 安田		12:00	
13:00	13:00~13:50 ハートオブヨガ 竹谷	13:30~14:10 アクアピクス 菊地	13:00~14:00 クラシックバレエ EMI	13:30~14:10 ハイドロウオーク 夏井	13:00	13:00~13:50 ルーシーダットン 藤原	13:30~14:10 サーキットアクア 夏井	13:00~14:00 フロールーシー 仲谷		13:00	13:00~14:00 パワフルエアロ 高橋(美)				13:00	
14:00	14:05~15:05 ハッスルエアロ 奈良		14:10~15:30 太極拳 千田		14:00	14:00~14:50 1・3・5週 ZUMBAGOLD 2・4週 DISCOWORLD 工藤(あ)		14:10~15:10 パワフルエアロ 安田	14:10~14:50 ハイドロウオーク 工藤(勝)	14:00	14:20~15:20 ボディポテンシャル 森田		14:00~14:40 アクアピクス 工藤(勝)		14:00	
15:00					15:00					15:00		15:00~15:40 アクアピクス 工藤(勝)				15:00
16:00					16:00					16:00	15:30~16:30 陰ヨガ 竹谷		15:30~16:30 特別プログラム 専任			16:00
17:00	16:10~17:10 子どものスクール HIPHOP 阿部				17:00					17:00	16:40~17:20 バランスボール エクササイズ 工藤(勝)	第2・3 16:30~18:00 マスターズ選手 練習会 渡部				17:00
18:00	17:30~18:30 子どものスクール HIPHOP 阿部				18:00	18:00~19:00 エンジョイエアロ 鈴木		17:30~18:30 子どものスクール HIPHOP 阿部		18:00	17:30~18:30 太極拳 練習会		スタジオ	プール		18:00
19:00	18:40~19:40 ルーシーダットン 藤原	19:00~19:40 筋コンウオーク 山谷	18:30~19:30 ハートオブヨガ アドバンス 竹谷		19:00					19:00						
20:00	19:50~20:40 ZUMBA 靱山		19:40~20:20 ダンベル エクササイズ 高橋(徹)		20:00	19:20~20:10 シェイプアップ ボクシング 工藤(勝)				20:00						
21:00	スタジオ	プール	スタジオ	プール	21:00	スタジオ	プール	スタジオ	プール	21:00	スタジオ	プール				



営業時間のご案内

	開 館	運動終了	閉 館
平 日	10:00	21:00	21:30
土 曜 日	10:00	20:00	20:30
日 曜 祝 日	10:00	17:30	18:00

プログラム及びインストラクターが変更になる場合があります