

AACプログラムスケジュール 30.7~

タイコ、バランスボールなど数量限定のプログラムが人気の場合は抽選とさせていただきます。

	火		水			木		金			土		日			
	スタジオ	フール	スタジオ	フール		スタジオ	フール	スタジオ	フール		スタジオ	フール	スタジオ	フール		
10:00					10:00					10:00					10:00	
11:00	10:30~11:20 体スックリ エクササイズ 佐々木	10:30~11:10 アクアビクス 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 バランスボール ピラティス EMI	10:30~11:10 アクアビクス 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 アクアビクス 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 石井		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 高藤	11:40~12:30 体スックリ エクササイズ 安田		12:00	11:40~12:40 ルーシーダットン 仲谷				12:00	
13:00	13:00~13:50 ハートオブヨガ 竹谷		13:00~14:00 クラシックバレエ EMI		13:00	13:00~13:50 ルーシーダットン 藤原		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		13:30~14:10 アクアビクス 菊地		13:30~14:10 ハイトロウオーク 夏井	14:00		13:30~14:10 アクアビクス 芳賀			14:00				14:00~14:40 アクアビクスPLUS 工藤(勝)	14:00	
15:00	14:05~15:05 ハッスルエアロ 奈良		14:10~15:30 太極拳 千田		15:00	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 ハイトロウオーク 工藤(勝)	15:00	14:20~15:20 ポディポテンシャル 森田				15:00	
16:00					16:00	15:10~16:00 タイコビートEX 岩谷				16:00		15:00~15:40 アクアビクスRUN 工藤(勝)			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		15:50~16:40 タイコビートEX 岩谷		17:00			16:10~17:10 子どものスクール HIPHOP 阿部		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	フール	日	18:00
19:00	18:40~19:40 リラクソヨーガ 高松		18:30~19:30 ハートオブヨガ アドバンス 竹谷		19:00			体育館 18:50~19:30 トランポリン 高橋(徹)		19:00						
20:00			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)		19:50~20:35 10分サーキット 工藤(勝)		20:00			スタジオ	フール		
21:00	20:00~20:50 タイコビートEX 岩谷				21:00					21:00			土			
	スタジオ	フール	スタジオ	フール		スタジオ	フール	スタジオ	フール							
	火		水			木		金								

あきらめ
ない
でも
決意する

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