


AACプログラムスケジュール

	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 体スッキリ 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 菊地	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			10:30~11:10 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 ウエープリング ヨーガ 工藤(あ)	11:45~12:15 ワンポイントタイム 斎藤	11:40~12:30 体スッキリ 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	13:30~14:10 アクアビクス 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		13:00~14:00 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)					
14:00	14:00~15:00 ハッスルエアロ 森田		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			14:00~14:40 アクアビクスPLUS 工藤(勝)	14:00	
15:00					15:00					15:00	14:20~15:20 ボディポテンシャル 森田				15:00
16:00					16:00					16:00	15:00~15:40 アクアビクスRUN 工藤(勝)				16:00
17:00	16:10~17:10 子どものスクール HIPHOP 阿部				17:00			16:10~17:10 子どものスクール HIPHOP 阿部		17:00	15:30~16:30 陰ヨガ 竹谷		第1・3 15:30~16:30 パワーヨガ 竹谷		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 体スッキリ エクササイズ 安田		17:30~18:30 子どものスクール HIPHOP 阿部		18:00	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	スタジオ	プール	18:00
19:00	18:40~19:40 リラクソスヨーガ 高松		18:30~19:30 ハートオブヨガ アドバンス 竹谷		19:00			19:20~20:10 シェイプアップ ボクシング 工藤(勝)	18:50~19:30 体育館 トランポリン 高橋(徹)	19:00					19:00
20:00			19:40~20:20 ダンベル エクササイズ 高橋(徹)		20:00			19:50~20:35 10分サーキット 工藤(勝)		20:00					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	スタジオ	プール	21:00
	火		水			木		金			土		日		

人は心から
 命を運ぶ
 自分自身の
 運命を
 変える
 ことに
 力を
 注ぐ

お通い
 運動会
 のお知らせ

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