


# AACプログラムスケジュール

	火		水			木		金			土		日			
	スタジオ	フェール	スタジオ	フェール		スタジオ	フェール	スタジオ	フェール		スタジオ	フェール	スタジオ	フェール		
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 北嶋	11:00	10:30~11:20 エンジョイエアロ 安田		10:30~11:30 ピラティスPLUS EMI	10:30~11:10 アクアビクス 樋口	11:00	10:30~11:20 ZUMBA GOLD 菊谷			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 靱山		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 夏井	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	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 樋口	13:00~14:00 クラシックバレエ EMI	13:30~14:10 ハイドロワーク 夏井	13:00	13:00~13:50 ルーシーダットン 藤原	13:30~14:10 アクアビクス 北嶋	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			13:00		
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 ZUMBA 菊谷		14:10~14:50 ハイドロワーク 工藤(勝)	14:10~14:50 ハイドロワーク 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 ポディポテンシャル 森田	15:00~15:40 アクアビクスRUN 工藤(勝)			15:00	
16:00					16:00					16:00	15:30~16:30 陰ヨガ 竹谷		第1・3 15:30~16:30 パワーヨガ 竹谷	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	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 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	17:30~18:30 太極拳 練習会		スタジオ	フェール	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			18:50~19:30 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	19:20~20:10 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	フェール			20:00	
21:00	スタジオ	フェール	スタジオ	フェール	21:00	スタジオ	フェール	スタジオ	フェール	21:00	スタジオ	フェール	土			21:00



### 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