

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	スタジオ 体スッキリ エクササイズ 10:30~11:20 佐々木	プール アクアビクス 10:30~11:10 工藤	スタジオ ラーシャ・ヨガ 10:30~11:30 竹谷	プール リフレッシュ ウォーク 10:30~11:10 北嶋	スタジオ Enjoy! エアロ 11:00~11:50 安田	プール ファンポイント スイム 11:45~12:15 夏井	スタジオ 体スッキリ エクササイズ 11:40~12:30 安田	プール アクアビクス 10:30~11:10 樋口	スタジオ ZUMBA Gold 10:30~11:20 菊谷	プール	スタジオ	プール アクアビクス 10:30~11:10 工藤
11:00	スタジオ Enjoy! エアロ 11:30~12:30 佐々木		スタジオ ハツスル エアロ 11:45~12:45 初山		スタジオ Enjoy! エアロ 11:00~11:50 安田	プール ファンポイント スイム 11:45~12:15 夏井	スタジオ 体スッキリ エクササイズ 11:40~12:30 安田	プール	スタジオ ルーシー ダットン 11:40~12:40 仲谷	プール	スタジオ	プール
12:00	スタジオ ハート オブ ヨガ 13:00~13:50 竹谷	プール アクアビクス 13:30~14:10 樋口	スタジオ クラシック バレエ 13:00~14:00 EM I	プール ハイドロウオーク 13:30~14:10 熊谷	スタジオ ルーシーダットン 13:00~13:50 藤原	プール アクアビクス 13:30~14:10 北嶋	スタジオ 7ローラーシー 13:00~14:00 仲谷	プール	スタジオ パワフル エアロ 13:00~13:50 高橋	プール	スタジオ	プール
13:00	スタジオ ハツスル エアロ 14:00~15:00 森田		スタジオ 太極拳 14:10~15:30 原田		スタジオ ZUMBA 14:00~14:50 菊谷	プール	スタジオ パワフル エアロ 14:10~15:00 安田	プール ハイドロウオーク 14:10~14:50 工藤	スタジオ	プール アクアビクス 15:00~15:40 工藤	スタジオ	プール
14:00	スタジオ 子供のスクール HIPHOP 16:10~17:10						スタジオ 子供のスクール HIPHOP 16:10~17:10	プール	スタジオ 陰ヨガ 15:30~16:30 竹谷	プール マスターズ 練習会 第1・3 15:30~16:30 竹谷	スタジオ パワーヨガ 第1・3 15:30~16:30 竹谷	プール
15:00	スタジオ 子供のスクール HIPHOP 17:30~18:30						スタジオ 子供のスクール HIPHOP 17:30~18:30	プール	スタジオ バランスボール 16:40~17:20 工藤	プール マスターズ 練習会 第2・3 15:45~17:00 渡部	スタジオ	プール
16:00	スタジオ 子供のスクール HIPHOP 18:40~19:30 仲谷	プール 成人水泳 スクール 18:40~19:40	スタジオ ハート オブ ヨガ アドバンス 18:30~19:30 竹谷		スタジオ 体スッキリ エクササイズ 18:00~19:00 安田	プール 成人水泳 スクール 18:40~19:40	スタジオ 子供のスクール HIPHOP 17:30~18:30	プール			スタジオ	プール
17:00	スタジオ Enjoy! エアロ 18:40~19:30 仲谷		スタジオ 体スッキリ エクササイズ 19:40~20:10 熊谷		スタジオ 体スッキリ エクササイズ 18:00~19:00 安田	プール	スタジオ 子供のスクール HIPHOP 17:30~18:30	プール			スタジオ	プール
18:00					スタジオ シェイプアップ ボクシング 19:40~20:25 工藤	プール	スタジオ 10分 サーキット 19:40~20:20 工藤	プール			スタジオ	プール
19:00											スタジオ	プール
20:00											スタジオ	プール
21:00	運動終了21:00 (閉館時間21:30)											