AACプログラムスケジュール

火

スタジオ
- 体スッキリエクササイズ 10:30~11:20 佐々木
- ハート オブ ヨガ 13:00~13:50 竹谷
- シェイプアップボクシング 14:00~14:40 工藤
- 子供のスクールHIPHOP 16:10~17:10
- 子供のスクールHIPHOP 17:30~18:30
- Enjoy!エアロ 18:40~19:30 仲谷

プール
- アクアビクス 10:30~11:10 工藤
- アクアビクス 13:30~14:10 樋口
- 成人水泳スクール 18:40~19:40

水

スタジオ
- ラージャ・ヨガ 10:30~11:30 竹谷
- ハッスルエアロ 11:45~12:45 籾山
- クラシックバレエ 13:00~14:00 ＥＭＩ
- 太極拳 14:10~15:30 原田
- ハート オブ ヨガ アドバンス 18:30~19:30 竹谷
- 体スッキリエクササイズ 19:40~20:10 熊谷

プール
- リフレッシュウォーク 10:30~11:10 北嶋
- ハイドロウォーク 13:30~14:10 熊谷

木

スタジオ
- Enjoy!エアロ 11:00~11:50 安田
- ルーシーダットン 13:00~13:50 藤原
- ZUMBA 14:00~14:50 菊谷
- 体スッキリエクササイズ 18:00~19:00 安田
- シェイプアップボクシング 19:40~20:20 工藤

プール
- ワンポイントスイム 11:45~12:15 夏井
- アクアビクス 13:30~14:10 北嶋
- 成人水泳スクール 18:40~19:40

金

スタジオ
- 体スッキリエクササイズ 11:40~12:30 安田
- フロールーシー 13:00~14:00 仲谷
- パワフルエアロ 14:10~15:00 安田
- 子供のスクールHIPHOP 16:10~17:10
- 子供のスクールHIPHOP 17:30~18:30
- 10分サーキット 19:40~20:20 工藤

プール
- アクアビクス 10:30~11:10 樋口
- ハイドロウォーク 14:10~14:50 工藤

土

スタジオ
- ZUMBA gold 10:30~11:20 菊谷
- ルーシーダットン 11:40~12:40 仲谷
- パワフルエアロ 13:00~13:50 高橋
- 陰ヨガ 15:30~16:30 竹谷
- バランスボール 16:40~17:20 工藤

プール
- アクアビクス 15:00~15:40 工藤
- マスターズ練習会 第2・3 15:45~17:00 渡部

運動終了20:00（閉館時間20:30）

日

スタジオ
- パワーヨガ 第１・３ 15:30~16:30 竹谷

プール
- アクアビクス 10:30~11:10 工藤
- アクアビクスplus 14:00~14:40 工藤

運動終了17:30（閉館時間18:00）

運動終了21:00　（閉館時間21:30）