

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				リフレッシュ								
11:00	体スツキリ エクササイズ 10:30~11:20 佐々木	アクアピクス 10:30~11:10 工藤	ラージャ・ヨガ 10:30~11:30 竹谷	ウォーク 10:30~11:10 北嶋	Enjoy! エアロ 11:00~11:50 安田	ワンポイント スイム 11:45~12:15 夏井	アクアピクス 10:30~11:10 樋口	ZUMBA gold 10:30~11:20 菊谷			アクアピクス 10:30~11:10 工藤	
12:00			ハッスル エアロ 11:45~12:45 靄山				体スツキリ エクササイズ 11:40~12:30 安田		ルーシー ダットン 11:40~12:40 仲谷			
13:00	ハート オブ ヨガ 13:00~13:50 竹谷	アクアピクス 13:30~14:10 樋口	クラシック バレエ 13:00~14:00 Emi	ハイロウウォーク 13:30~14:10 熊谷	ルーシーダットン 13:00~13:50 藤原	アクアピクス 13:30~14:10 北嶋	フロ-ルーシー 13:00~14:00 仲谷		パワフル エアロ 13:00~13:50 高橋			
14:00	ハッスル エアロ 14:00~15:00 森田		太極拳 14:10~15:30 原田		ZUMBA 14:00~14:50 菊谷		パワフル エアロ 14:10~15:00 安田	ハイロウウォーク 14:10~14:50 工藤			アクアピクス plus 14:00~14:40 工藤	
15:00									アクアピクス 15:00~15:40 工藤			
16:00	子供のスクール HIPHOP 16:10~17:10						子供のスクール HIPHOP 16:10~17:10		陰ヨガ 15:30~16:30 竹谷	マスターズ 練習会 第1・3 15:30~16:30 竹谷	パワーヨガ 第1・3 15:30~16:30 竹谷	
17:00									バランスボール 16:40~17:20 工藤	第2・3 15:45~17:00 渡部		
18:00	子供のスクール HIPHOP 17:30~18:30				体スツキリ エクササイズ 18:00~19:00 安田		子供のスクール HIPHOP 17:30~18:30				運動終了17:30 (閉館時間18:00)	
19:00	Enjoy! エアロ 18:40~19:30 仲谷	成人水泳 スクール 18:40~19:40	ハートオブヨガ アドバンス 18:30~19:30 竹谷		成人水泳 スクール 18:40~19:40							
20:00			体スツキリ エクササイズ 19:40~20:10 熊谷		シェイプアップ ボクシング 19:40~20:20 工藤		10分 サーキット 19:40~20:20 工藤				運動終了20:00 (閉館時間20:30)	
21:00	運動終了21:00 (閉館時間21:30)											