

# 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
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 北嶋	ラージャ・ヨガ 10:30~11:30 竹谷	リフレッシュ ウォーク 10:30~11:10 北嶋	Enjoy! エアロ 10:30~11:20 安田		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		11:00
12:00			ハッスル エアロ 11:45~12:45 初山		パワフル エアロ 11:30~12:30 安田	ワンポイント スイム 12:00~12:30 専任	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				12:00
13:00	ハート オブ ヨガ 13:00~13:50 竹谷	アクアピクス	クラシック バレエ 13:00~14:00 Emi	ハイドロウォーク	ルーシー ダットン 13:00~13:50 藤原		7ロールシー 13:00~14:00 仲谷	ハイドロウォーク	パワフル エアロ 13:00~13:50 高橋				13:00
14:00	ハッスル エアロ 14:00~15:00 森田	13:30~14:10 樋口				13:30~14:10 工藤					14:00~14:40 plus 工藤		14:00
15:00			太極拳 14:10~15:30 原田				ZUMBA 14:30~15:20 菊谷			14:30~15:10 工藤			15:00
16:00	子供のスクール <HIP HOP> 16:10~17:10						子供のスクール <HIP HOP> 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		16:00
17:00								バランスボール 16:40~17:20 工藤		第2・3 15:45~17:00 渡部			17:00
18:00	子供のスクール <HIP HOP> 17:30~18:30						子供のスクール <HIP HOP> 17:30~18:30				運動終了17:30 (閉館時間18:00)		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		体スツキリ エクササイズ 18:00~19:00 安田	成人水泳 スクール 18:40~19:40							19:00
20:00					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)		20:00
21:00	運動終了21:00 (閉館時間21:30)											21:00	