AACプログラムスケジュール 2024. 4月~

	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								アクアビクス 10:20~11:00 籾山				アクア エクササイズ 10:30~11:10 専任
11:00	体スッキリ エクササイズ 10:30~11:20 佐々木	アクアビクス 10:30~11:10 工藤	ハッスル エアロ 10:30~11:30 籾山	リフレッシュ ウォーク 10:30~11:10 夏井	Enjoy! エアロ 10:30~11:20 安田				ZUMBA 10:30~11:20 菊谷		Enjoy! エアロ 第２・４ 11:00~11:50 KATSUMI	
12:00	Wの刺激 ~脳と足裏~ 11:40~12:30 KATSUMI		リラックスヨガ 11:45~12:45 KATSUMI		パワフル エアロ 11:30~12:20 安田	ワンポイント スイム 12:00~12:30 専任	体スッキリ 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	アクアビクス 13:30~14:10 樋口	クラシック バレエ 13:00~14:00 Emi	ハイドロウォーク 13:30~14:10 樋口	ルーシー ダットン 13:00~13:50 藤原	アクアビクス 13:30~14:10 工藤	フロールーシー 13:00~14:00 仲谷	ハイドロウォーク 13:30~14:10 工藤	パワフル エアロ 13:00~13:50 高橋			アクアビクス plus 第２・４ 14:00~14:40 工藤
14:00	ハッスル エアロ 14:00~15:00 森田		太極拳 14:10~15:30 原田				ハッスル エアロ 14:20~15:20 KATSUMI		陰ヨガ 14:20~15:20 竹谷	アクアビクス 工藤 14:30~15:10 aqua ZUMBA 保坂		
15:00											リラックスヨガ 第１・３ 15:30~16:30 竹谷	
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		バランスボール 16:00~16:40 工藤	マスターズ 練習会 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		体スッキリ エクササイズ 18:30~19:30 石井		体スッキリ エクササイズ 18:00~19:00 安田		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）	
19:00	ルーシー ダットン 18:50~19:40 仲谷	成人水泳 スクール 18:40~19:40			シェイプアップ ボクシング 19:20~20:00 工藤	成人水泳 スクール 18:40~19:40	10分サーキット 18:50~19:20 工藤				・・・・・ 隔週プログラム (プログラム変更をご確認の上ご参加ください。)	
20:00							ZUMBA 19:30~20:20 KATSUMI		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）											