

AACプログラムスケジュール 2024.5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	スタジオ 体スツキリ+ エクササイズ	プール アクアピクス	スタジオ ハッスル エアロ	プール リフレッシュ ウォーク	スタジオ Enjoy! エアロ		スタジオ	プール アクアピクス	スタジオ ZUMBA		スタジオ Enjoy! エアロ	プール アクア エクササイズ
11:00	10:30~11:20 佐々木	10:30~11:10 工藤	10:30~11:30 初山	10:30~11:10 夏井	10:30~11:20 安田			10:20~11:00 初山	10:30~11:20 菊谷		10:30~11:10 専任	
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	ファンポイント 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		第2・4 11:00~11:50 KATSUMI	
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	ハイロウウォーク	ルーシー ダットン 13:00~13:50 藤原	アクアピクス	フロ-ルーシー 13:00~14:00 仲谷	ハイロウウォーク	パワフル エアロ 13:00~13:50 高橋			アクアピクス plus
14:00	ハッスル エアロ 14:00~15:00 森田	13:30~14:10 樋口	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	アクアピクス 14:30~15:10 aqu ZUMBA 保坂	第2・4 14:00~14:40 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		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	リラックスヨガ 第1・3 15:30~16:30 竹谷	
17:00												
18:00	子供のスクール <HIP HOP> 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 <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	バランスボール 18:30~19:30 石井		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				(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)											