

# AACプログラムスケジュール 2024.7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		11:00~11:50 KATSUMI	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			
13:00	ハート オブ ヨガ 13:00~13:50 竹谷	プール 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 13:30~14:10 樋口	ルーシー ダットン 13:00~13:50 藤原		体スツキリ+ エクササイズ 13:00~14:00 仲谷	プール アクアピクス	ルーシー ダットン 13:00~13:50 高橋			
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 樋口			13:30~14:10 工藤	プール アクアピクス	パワフル エアロ 13:00~13:50 高橋			plus 第2・4 14:00~14:40 工藤
15:00			太極拳 14:10~15:30 原田						陰ヨガ 14:20~15:20 竹谷	プール アクアピクス		
16:00									バランスボール 16:00~16:40 工藤	マスターズ 練習会 不定期 15:45~17:00 専任		
17:00	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				
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					
20:00								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)											

..... 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。)