## **AAC**プログラムスケジュール 2025.11 #~

火	水	木	金	±	<b>B</b>
10:00	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 <u>体スツキリナ</u> アクアとクス	ハツスル リフレッシュ	\$1 · 3 · 5 Enjoy	アクアピクス	(3) ZVMBA	<u> </u>
11:00 10:30~11:20	10:30~11:10 10:30~11:30 専任	第2・4 パラフル	10:20~11:00 籾山	10:30~11:20 菊谷	10:30~11:10 専任
12:00 <b>Wの</b> 12:00 <u>Mと足妻</u> 11:40~12:30 KATSUMI	リラックスヨガ 11:45~12:45 KATSUMI	11:00~11:50 安田 フンポイント フスイム 12:00~12:30 専任	<b>☆</b> スツキリ◆ <b>エクササイズ</b> 11:40~12:30 安田	リレーシー ダットン 11:40~12:40 仲谷	12:00
13:00	<u>クラシック</u> <u>バレエ</u> 第1・3	リーシー ダットン 13:00~13:50 アクアシカス	70-1/->- NAKOO+-A	13:00~13:50	13:00
14:00 13:30~14:10 樋口	13:00~14:00 Emi 事任	藤原 13:30~14:10 工藤	13:00~14:00 / 13:30~14:10 仲谷	高橋	第2·4 14:00
14:00~15:00 森田	<b>入 <mark>他</mark> 李</b> 第2 · 4 14:10~15:30 原田		14:20~15:20 KATSUMI	アクアピクス   14:20~15:20   竹谷	14:00~14:40 工藤
16:00 <mark>子供のスクール</mark>			子供のスクール	マスターズ <b>練習会</b> <sup>不定期</sup>	16:00
17:00 HIP HOP> 16:10~17:10			<pre></pre>	15:45~17:00 専任	17:00
子供のスクール <b>18:00</b>		*体スッキリ◆ エクササイズ	子供のスクール <hip hop=""> 17:30~18:30</hip>		運動終了17:30(閉館時間18:00) 18:00 隔週プログラム
19:00 成人水泳 18:50~19:40 仲谷 18:40~19:40	バランスポール 18:30~19:30 石井	18:00~19:00 安田 ジェインアップ カラシング 19:20~20:00 18:40~19:40	19:00~19:30 工藤		(プログラム変更をご確認の上 ご参加ください。) 19:00
20:00		工藤	時間変更	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