

AACプログラムスケジュール

2026.6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 ★体スッキリ★ 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 スイッチ エアロ	プール	スタジオ	プール アクアピクス	スタジオ ZUMBA	プール	スタジオ	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 榎山	10:30~11:10 専任	11:00~11:50 安田			10:20~11:00 榎山	10:30~11:20 専任			10:30~11:10 専任
12:00	Wの刺激 ~脳と足裏~ 11:40~12:30 KATSUMI		ラックスヨガ 11:45~12:45 KATSUMI		ファンボイ ポイント スイム 12:00~12:30 専任		★体スッキリ★ エクササイズ		ルーシー ダットン 11:40~12:40 仲谷			
13:00			クラシック バレエ 第1・3 13:00~14:00 Emi		ルーシー ダットン 13:00~13:50 藤原		★体スッキリ★ エクササイズ		パワフル エアロ 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	太極拳 第2・4 14:10~15:30 原田	13:30~14:10 専任			アクアピクス	13:00~14:00 仲谷	13:30~14:10 工藤			14:00~14:40 工藤
15:00								ハッスル エアロ 14:20~15:20 KATSUMI	14:20~15:20 竹谷			
16:00										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		バランスボール		★体スッキリ★ エクササイズ		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	18:15~19:15 石井		18:00~19:00 安田 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 19:00~19:30 工藤				<div style="border: 1px solid red; display: inline-block; width: 20px; height: 10px; vertical-align: middle;"></div> 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										閉館時間20:00		
21:00	運動終了21:00 (閉館時間21:30)											