

アクス安城



## プログラムタイムテーブル



R8年 1月1日改訂

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール
10:00~10:45 エアロビクス 初級45 杉浦	変更	10:15~10:45 アクアビクス30 神ノ川	10:00~10:45 ステップ 初級45 渡辺	11:00~11:15 エアロビクス 初級45 渡辺	10:00~10:45 パレトン45 飯島	10:15~10:45 アクアウォーキング 神ノ川	10:00~10:45 エアロビクス 中級45 後藤	11:00~11:45 ヨガ45 飯島	10:15~10:45 神谷	10:15~10:45 アクアビクス30 志賀	10:00~10:45 パレトン45 柴田	10:15~10:45 アクアダンベル30 森田	10:00~10:45 ZUMBA45 恒川	10:15~10:45 アクアビクス30 平林	10:00~10:45 ZUMBA45 恒川	10:15~10:45 アクアビクス30 平林	10:00~10:45 ZUMBA45 金子	10:15~10:45 アクアビクス30 平林	10:00~10:45 ZUMBA45 金子	10:15~10:45 アクアビクス30 平林
11:00~11:45 ステップ 初級45 杉浦		10:50~12:00 マスター* (有料)	11:00~11:45 コレクトTIME		11:00~11:45 ヨガ45 飯島	10:50~12:00 マスター* (有料)	11:00~11:45 エアロビクス 初級45 後藤	12:00~12:30 POWER×BOX30 神谷	12:00~12:30 POWER×BOX30 神谷	11:00~11:15 健幸体操 後藤	10:50~12:00 マスター* (有料)	11:00~11:45 エアロビクス 初級45 柴田	11:00~11:30 ジュニア スイミング スクール	11:00~11:45 エアロビクス 初級45 柴田	11:00~11:30 ジュニア スイミング スクール	11:00~11:45 MEGA DANZ 恒川	11:00~11:45 MEGA DANZ 恒川	11:00~11:45 MEGA DANZ 恒川	11:00~11:45 MEGA DANZ 恒川	
12:00~12:45 ヨガ45 後藤		12:00~12:30 B-RAMP30 神ノ川	12:45~13:30 ヨガ45 畔柳	13:00~14:00 アクアビクス30 神谷	13:30~14:00 アクアビクス30 神谷	14:00~15:10 マスター* (有料)	13:00~13:45 エアロビクス 初級45 後藤	14:00~14:45 ヨガ45 後藤	14:00~14:45 ヨガ45 後藤	12:00~12:45 ヨガ45 志賀	12:10~12:40 すいすいクロール	12:45~13:30 ヨガ45 林田	13:00~13:30 POWER×BOX30 加藤	13:05~13:20 シェイプTIME	13:30~14:15 ZUMBA45 金子	14:30~15:00 POWER×BOX30 平林	13:05~13:20 シェイプTIME	13:30~14:15 ZUMBA45 金子	14:30~15:00 POWER×BOX30 平林	
13:00~13:45 エアロビクス 初中級45 後藤		13:30~14:00 アクアダンベル30 森田	14:10~14:40 POWER×BOX30 中川	14:10~14:40 POWER×BOX30 中川	15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	15:35~20:10 エアロビクス 初級45 後藤	15:35~20:10 マスター* (有料)	15:35~20:10 マスター* (有料)	14:00~14:45 ZUMBA45 森下	14:00~15:10 マスター* (有料)	13:45~14:15 SHAPE×BOX30 神谷	14:00~15:10 マスター* (有料)	14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール	15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール	15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール	15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	
14:00~15:00 ピラティス45 森下		15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	19:00~20:00 POWER×BOX30 山本	19:30~20:00 POWER×BOX30 山本	15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	19:15~20:00 ZUMBA45 川下	20:05~20:20 シェイプTIME	15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	19:15~20:00 ステップ 初級45 嶋田	20:15~21:00 エアロビクス 初中級45 嶋田	15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	19:30~20:15 ZUMBA45 鈴木	20:30~21:00 POWER×BOX30 平林	15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール	15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール	15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール		
20:00~21:00 AERO×BOX145 角谷		20:15~21:00 AERO×BOX145 角谷	20:15~21:00 AERO×BOX145 角谷	20:15~21:05 ミニッツ	20:50~21:05 ミニッツ	20:15~21:00 AERO×BOX145 角谷	20:15~21:00 エアロビクス 初中級45 嶋田	20:15~21:00 エアロビクス 初中級45 嶋田	20:00~21:10 マスター* (有料)	20:30~21:00 エアロビクス 初中級45 嶋田	20:30~21:00 エアロビクス 初中級45 嶋田	20:30~21:00 アクアダンベル30 山本	20:30~21:00 アクアダンベル30 山本	20:30~21:00 アクアダンベル30 山本	20:30~21:00 アクアダンベル30 山本	20:30~21:00 アクアダンベル30 山本	20:30~21:00 アクアダンベル30 山本	20:30~21:00 アクアダンベル30 山本		
21:00~30 調整系 クラス	調整系 クラス	カルチャー クラス	有酸素・筋トレ クラス	アクアクラス	スクール															

休館日

Pick UP!!  
おすすめレッスン  
★ZUMBA★  
人気No1レッスン♪  
4つのダンスを組み合  
わせて音楽に合わせ  
て楽しく運動!! !

Pick UP!!  
おすすめレッスン  
POWER×BOX  
健康・ダイエット・姿勢  
筋トレは全ての基盤です。  
初心者の方でも大丈夫! 30分  
の筋トレで効果絶大です♪

おすすめレッスン  
★アクアレッスン★  
プールの中で有酸素運動!  
腰痛・膝痛の方も負荷が少  
なく運動ができます!!