

アクトス半田

スタジオ・プール特別編成プログラム

2022.1月改訂

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	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
		10:30~11:00 エアロビクス初級30 森田		10:30~11:00 エアロビクス初・中級30 平井	10:20~11:30 成人スイミング スクール 【有料】		10:30~11:00 ボール30 榊原(恭)		10:20~10:35 おはようストレッチ ジュニアスクール 【有料】		10:30~11:00 ボディコン30 河邊	
10:30~11:15 ZUMBA45 青木	10:45~11:30 アクアビクス45 吉田		10:55~12:05 成人スイミング スクール 【有料】	11:30~12:00 ヨガ30 下村	11:50~12:20 アクアウォーキング30 須山		11:30~12:00 エアロビクス初級30 富岡	11:15~11:45 アクアダンベル30 河邊	11:00~11:30 ヨガ30 三井			11:30~12:00 ストレッチボール30 榊原(知)
11:45~12:15 ストレッチボール30 榊原(恭)	背中・ 二の腕	11:30~12:15 ピラティス45 森田		12:30~13:00 ZUMBA30 青木	12:30~13:00 アクアダンベル30 須山		12:30~13:00 はじめてスイム 【無料】	12:00~12:30 エアロビクス中級30 河邊	12:00~12:30 エアロビクス中級30 河邊			
		12:45~13:00 シェイプTIME	12:30~13:00 アクアビクス30 河邊		13:30~14:00 ボディコン30 榊原(恭)		14:00~14:30 ボディコン30 富岡	13:15~14:00 アクアビクス45 吉田	13:00~13:30 Enjoy★RAMP30 三井	13:00~13:30 Enjoy★RAMP30 三井		12:30~13:15 ZUMBA45 青木
13:30~14:00 ステップ初級30 RUMI	13:30~14:00 はじめてスイム 【無料】	13:30~14:00 エアロビクス初・中級30 河邊		14:30~15:15 ピラティス45 森田	14:30~15:00 すいすいクロール 【無料】		15:00~15:30 ストレッチボール30 榊原(恭)	14:10~14:40 すいすいクロール 【無料】	14:00~14:30 ボール30 榊原(恭)		13:45~14:15 バトルミックス30 河邊	
14:30~15:00 からだリセット30 RUMI		14:30~14:45 コレクトTIME							15:00~15:30 ボディコン30 榊原(恭)		14:30~14:45 シェイプTIME	4ミニッツ
	ジュニアスクール 【有料】 15:30~		ジュニアスクール 【有料】 15:30~		ジュニアスクール 【有料】 15:30~	休館日		ジュニアスクール 【有料】 15:30~	13:45~17:25 ジュニアスクール 【有料】			15:30~16:00 はじめてスイム 【無料】
	ジュニアスクール 【有料】 ~20:15	19:45~20:00 シェイプTIME	ジュニアスクール 【有料】 ~20:15	20:00~20:30 エアロビクス初級30 富岡	20:20~21:30 成人スイミング スクール 【有料】		20:00~20:30 バトルミックス30 河邊	20:30~21:00 すいすいクロール 【無料】		ジュニアスクール 【有料】 18:50~20:00		
20:30~21:00 ボディコン30 富岡	背中・ 二の腕 担当者 内容変更	20:30~21:00 ステップ初級30 平井	20:30~21:00 はじめてスイム 【無料】	21:00~21:45 ZUMBA45 青木			21:00~21:30 エアロビクス中級30 河邊		20:00~21:10 成人スイミング スクール 【有料】			
21:15~21:30 コレクトTIME	時間変更	21:30~22:00 エアロビクス初・中級30 平井										

- 新型コロナウイルス感染予防の為、60分・45分スタジオレッスン時間を短縮し運営致します。
- スタジオレッスン間30分間でキャストによりスタジオ内の換気、消毒作業を実施致します。
- スタジオレッスン参加者カードはレッスン開始35分前から配布致します。
- スタジオレッスン参加定員も縮小して行なっています。定員は別紙掲示にてご確認下さい。
- 都合によりレッスン変更・または休講する場合がございます。