xxios アクトスり	んくう	スタジオ・プールプログ				グラム週間予定表				2024年3月改訂							
月曜	3		火曜日			水曜日		木曜日		金曜日			土曜日			日曜日	
スタジオ ジムフ[コア プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール		スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール
10:30~10:45 RAMPストレッチ 11:00~11:30 ボール 中野 11:45~12:15 エアロビクス初級 河邉 12:05~1 12:30~12:45 シェイプTIME 13:00~13:45 ZUMBA 13:15~1 ガイダンステップン 14:00~14:45 ピラティス ガイダンステップン	1:35 パス 7:ツプ 2:35 パス 7:ツプ 3:45 パス 7:ツプ 3:45 フリースイム 4:45	ステップ初級 平井 12:30~13:15 エアロビクス初級 平井	ガイダンス ステップアップ 12:30~13:00 ガイダンス ステップアップ	【担当者変更】 13:30~14:00 アクアダンベル 佐々木	10:30~11:00 からだリセット 中野 11:15~12:00 Enjoy★RAMP 田中 【担当者変更】 12:15~12:45 パトルミックス 河邊 13:00~13:45 ダンス初級 塩澤 14:00~14:45 パワーヨガ NAOKO	11:00~11:30 ガイダンス ステップアップ 11:45~12:15 ガイダンス ステップアップ 12:30~13:00 ガイダンス ステップアップ 13:15~13:45 ガイダンス ステップアップ	10:45~11:15 すいすいクロール 11:30~12:00 アクアウォーキング 中野 孝美		【担当者変更】 10:30~11:15 Enjoy★DANCE 河邉 11:30~11:45 シェイプTIME 12:00~12:45 ピラティス NAOKO 13:00~13:45 フラダンス 森 14:00~14:45 エアロビクス初中級 平井	ガイダンス ステップアップ 11:15~11:45 ガイダンス ステップアップ 12:15~12:45 ガイダンス ステップアップ 13:15~14:15 ガイダンス ステップアップ	10:45~11:15 はじめてスイム 【担当者変更】 11:30~12:00 アクアピクス 清水 13:30~14:00 すいすいクロール	10:30~10:45 おはようストレッチ 【担当者変更】 11:00~11:30 ボディコン 田中 11:45~12:15 B-RAMP NAOKO 12:30~13:15 ピラティス NAOKO 【時間、担当者変更】 13:30~14:15 Enjoy★RAMP 佐々木	10:15~10:45 ガイダンス ステップアップ 11:05~11:35 ガイダンス ステップアップ 12:45~13:15 ガイダンス ステップアップ 13:30~14:00 ガイダンス ステップアップ 14:15~14:45 ガイダンス ステップアップ	【時間変更】 11:45~12:15 すいすいクロール 【時間、担当者変更】 12:30~13:00 アクアダンベル 清水	10:30~11:00 ボディシェイパー 田中 11:15~11:45 バトルミックス 河邊	10:15~10:45 ガイダンス ステップアップ 11:15~11:45 ガイダンス ステップアップ 12:15~12:45 ガイダンス ステップアップ 13:15~13:45 ガイダンス ステップアップ	13:30~14:00 アクアビクス 田中
															Enjoy★DANCE		
15:15~18:30		15:15~18:30			15:15~18:30		休館日	15:15~18:30			15:15~18:30			河邉	15:15~15:45 ガイダンス ステップアップ 16:15~16:45 ガイダンス ステップアップ		
ジュニアタイム		ジュニアタイム			ジュニアタイム				ジュニアタイム			ジュニアタイム					
※クラブ会員様の利用は不可となります		※クラブ会員様の利用は不可となります			※クラブ会員様の利用は不可となります			※クラブ会員様の利用は不可となります									
19:15~1 ガイダンステップン 20:00~20:45 ヨガ ガイダンステップン 伊藤 ズテップン 【新規導入】 21:00~21:45 Enjoy★DANCE ガイダンステップン	7ス 7ツプ 0:45 7ス 7ツプ 1:45	世中 【時間変更】 20:45~21:30 ヨガ		5	20:00~20:30 ボディシェイパー 田中 20:45~21:15 バトルミックス 河邊	19:15~19:45 ガイダンス ステップアップ 20:15~20:45 ガイダンス ステップアップ 21:15~21:45 ガイダンス ステップアップ			20:45~21:30 ZUMBA	ガイダンス ステップアップ	20:30~21:00 フリースイム	20:00~20:15 シェイプTIME	19:15~19:45 ガイダンス ステップアップ 20:15~20:45 ガイダンス ステップアップ				

[●]レッスン開始30分前よりスタジオ抽選参加カードを配布いたします。 ●安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

[●]都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。