アクトス四日市北

スタジオ・プールプログラム週間予定表 8/1~

	月明	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
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	スタジオ	プール
											10:15~15:25		
30	10:30~11:15		10:30~11:15		10:30~11:00 Enjoy★Ramp30			10:30~11:15		10 . 45 . 11 . 20		10:30~11:15	
11:00	ZUMBA45 辻 友寛	11:00~12:10	3ガ45 佐野 英樹 <mark>✓</mark>		前田翼	11:00~12:10		ZUMBA45 辻 友寛	10:50~11:20 アクアウォーキング30	10:45~11:30 エアロビクス初級45	ジュニア スイミング	エアロビクス初級45 井上 明美 ⋈	11
30		マスターズ	女性限定!	11 20 12 00	11:15~12:00	マスターズ			前田泰夫	油田直美	スクール	112 133 ()	30 13 30
	11:30~12:15 エアロビクス初級45	714	11:30~12:00 B-RAMP30 岡留 志保	11 : 30~12 : 00 アクアビクス30 井上 明美 M	Enjoy★DANCE45 前田 翼	スイム		11:30~12:15 エアロビクス中級45	11:30~12:00 アクアビクス30 前田 泰夫 M	11:45~12:30	(有料)		11:30~12:00 アクアビクス30 矢田 彩恵 ♥
12:00	辻 友寛	(有料)		77 W X		(有料)		辻 友寛	一	ヨガ45	(121.1)		12
30	12:30~13:15	12:20~12:50 すいすいクロール	12:15~12:45 ステップ初級30 西井 聡子 M		12:15~13:00 ヨガ45			12:30~13:Q0	1	村上 累 📉			30
13:00	ヨガ45	定員10名			村上累			ボディコン30 矢田 彩恵		10 00 10 15		12 00 12 00	13
	小林 千穂子		13:00~13:45 エアロビクス初級45		13:15~14:00			13:10~13:40 ボール 30	担当者変更	13:00~13:45 ZUMBA45		13:00~13:30 ボディコン 30 前田 翼 M	
30	13:30~14:15 エアロビクス初中級45	13:30~14:00 アクアダンベル30	西井 聡子	13:30~14:00 はじめてスイム	エアロビクス初中級45			岡留 志保		油田 直美		13:45~14:15]
14:00	歴田 成美	前田 翼 🕥	14:00~14:15 ストレッチ	定員10名 14:00~15:10	小田 有紀子			13:50~14:20 エアロビクス初級30	14:00~15:10	14:00~14:30		13:45~14:15 ストレッチポール30 前田 翼 ✓	14
30	14 - 20 - 15 - 15		14 - 20 - 15 - 15	マスターズ	14:15~14:45 ストレッチポール30	14:15~14:45 アクアビクス30	l	同开 洋介 (マスターズ	バトルミックス30 荒川 友美		1314 34	30
	14:30~15:15 ピラティス45		14:30~15:15 ヨガ45	スイム (有料)	■ 岡留 志保	小田 有紀子 📉	休	14:30~15:15 ヨガ45	712	•			
15:00	慶田 成美 ◯		萩野 智之 🕥	(有科)				伊藤 寿美	(有料)				15
30		15:30~19:00		15:30~19:00		15:30~19:00	館	ľ	15:30~19:00				30
16:00		ジュニア		ジュニア		ジュニア	_		ジュニア				16
		スイミング スクール		スイミング スクール		スイミング スクール	日		スイミング スクール				
30 18:30		(有料)		(有料)		(有料)			(有料)				30
													*
19:00												19:00	
30	19:30~20:15				19:30~20:15			19 : 15~20 : 00 ∃ガ45	1	19:30~20:00		30	
20:00	エアロビクス初級45		19:45~20:30		Enjoy★Ramp45			伊藤 寿美)	ボディコン30 井上 明美 M		20:00	±±5.1+
	井上 明美		バレトン45 冨田 麻紀子 M		前田 翼	20:00~21:10 マスターズ		20:15~21:00	20:00~21:10 マスターズ	20:15~20:45			太枠は 変更箇所です
30	20:30~21:15			20:40~21:10	20:30~21:15	7.17		ZUMBA45	スイム	ストレッチポール30 井上 明美		30	
21:00	エアロビクス中級45 井上 明美		20:45~21:15 ポルドブラ30 冨田 麻紀子	アクアビクス30 矢田 彩恵 M	Enjoy★DANCE45 前田 翼	(有料)		滝本 ヤニナ	(有料)			21:00	
30			田山 林北丁						21:20~21:50			30	
50									すいすいクロール 定員10名			-07	TS Cv
22:00												22:00	F
30	■安全管理 b		 以降の途中入場	けご造歯イださ	」 ■	 より、クラスを変	 面する場合が	<u> </u> (あります				30 \X	IOS.

- ■レッスン開始30分前より、スタジオ前にて参加カードを配布いたします。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。 ■アクアビクス・アクアダンベル、アクアウォーキングは19名までの参加で2コース、20名以上の参加で3コース使用します。 ■初めてスイム・すいすいクロールは5名までの参加で1コース、6名以上の参加で2コース使用します。