アクトス安城

プログラムタイムテーブル

R6年　7月1日改訂

月曜日

スタジオ	フロア＆多目的	プール
10:00～10:45 エアロビクス初中級45 杉浦		10:15～10:45 アクアビクス30 神ノ川
11:00～11:45 ステップ初級45 杉浦		10:50～12:00 ﾏｽﾀｰｽﾞ ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）
12:00～12:45 ヨガ45 後藤		
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 キャスト
14:10～14:40 ストレッチポール30 神ノ川		
19:30～20:00 エアロビクス初級30 大藏		15:35～20:10 ジュニア スイミング スクール
20:15～21:00 Enjoy★RAMP45 大藏		20:30～21:00 アクアビクス30 岩間

火曜日

スタジオ	フロア＆多目的	プール
10:00～10:45 ステップ初級45 渡辺	11:00～11:15 コレクトTIME	10:15～10:45 アクアダンベル30 新間
11:00～11:45 エアロビクス初級45 渡辺		
12:00～12:30 ボディコン30 森田		
12:45～13:30 ヨガ45 畔柳		13:30～14:00 アクアビクス30 志賀
		14:00～15:10 ﾏｽﾀｰｽﾞ ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）
		15:35～20:10 ジュニア スイミング スクール
19:30～20:15 ZUMBA45 川下		15:35～20:10 ジュニア スイミング スクール
20:30～21:00 ボディコン30 岩間	20:05～20:20 シェイプTIME	

水曜日

スタジオ	フロア＆多目的	プール
10:00～10:45 ZUMBA45 岡崎		10:15～10:45 アクアダンベル30 佐藤
11:00～11:45 ヨガ45 神ノ川		10:50～12:00 ﾏｽﾀｰｽﾞ ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）
12:00～12:30 ボール30 平林		
13:10～13:55 エアロビクス初級45 後藤		13:30～14:00 アクアビクス30 神ノ川
14:10～14:55 ヨガ45 後藤		
19:15～20:00 ステップ初級45 嶋田		15:35～20:10 ジュニア スイミング スクール
20:15～21:00 エアロビクス初中級45 嶋田	20:05～20:20 シェイプTIME	20:00～21:10 ﾏｽﾀｰｽﾞ ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ	フロア＆多目的	プール
10:00～10:30 ボディコン30 平林		10:15～10:45 アクアビクス30 志賀
10:45～11:30 エアロビクス中級45 後藤	11:00～11:15 シェイプTIME	10:50～12:00 ﾏｽﾀｰｽﾞ ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）
12:00～12:45 からだリセット45 志賀		12:10～12:40 すいすいクロール
13:00～13:45 ヨガ45 志賀		13:30～14:00 アクアビクス30 岩間
14:15～15:00 ZUMBA45 福間		14:00～15:10 ﾏｽﾀｰｽﾞ ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ （有料）
		15:35～20:10 ジュニア スイミング スクール
19:30～20:15 ZUMBA45 鈴木		15:35～20:10 ジュニア スイミング スクール
20:30～21:00 ストレッチポール30 新間		20:30～21:00 アクアダンベル30 佐藤

土曜日

スタジオ	フロア＆多目的	プール
10:00～10:45 バレトン45 柴田		10:15～10:45 アクアビクス30 大藏
11:00～11:45 エアロビクス初級45 柴田	13:05～13:20 シェイプTIME	11:00～13:30 ジュニア スイミング スクール
13:45～14:15 ボディコン30 新間		
14:30～15:00 ボディシェイパー30 新間		14:30～20:10 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

日曜日

スタジオ	フロア＆多目的	プール
10:00～10:45 ZUMBA45 恒川		10:15～10:45 アクアビクス30 平林
11:00～11:45 エアロビクス初級45 恒川		
13:05～13:20 シェイプTIME		
13:45～14:30 Enjoy★DANCE45 大藏		
14:45～15:15 ボディコン30 大藏		

■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。
■スタジオ参加者カードは、レッスン開始３０分前より配布させていただきます。

■各レッスン安全管理上、定員を設けています。ご了承下さい。
★色を塗ってあるところは変更部分です。