

アクトス盛岡 スタジオ・プールプログラム週間予定表 2024.07～

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
	10:45~11:15 初級バタフライ スタッフ	10:30~11:00 エアロビクス初級 月岡	10:45~11:15 中級クロール スタッフ	10:30~11:15 ヨガ 藤原	11:00~11:30 アクアウォーキング スタッフ		10:45~11:15 エアロビクス初級 佐藤	10:45~11:15 はじめてスイム スタッフ	10:30~11:15 ピラティス 佐藤	10:45~11:15 初級クロール スタッフ	10:30~11:15 エアロビクス初級 月岡
11:00	10:45~11:30 リトモス 東野	11:20~11:50 ステップ初級 月岡	11:30~12:00 中級背泳ぎ スタッフ		11:45~12:15 アクアダンベル スタッフ		11:30~12:15 ステップ初級 佐藤	11:30~12:00 アクアウォーキング スタッフ	11:35~12:20 BAILA BAILA 伊東	11:30~12:00 スイム600 スタッフ	11:30~12:00 ステップ初級 月岡
12:00	11:50~12:35 BAILA BAILA 月岡			11:45~12:30 BAILA BAILA 木村							12:15~12:30 ショートレッスン
13:00	13:00~13:45 ファンクショナル ローラーピラティス 岡田	13:00~13:30 はじめてスイム スタッフ		13:00~13:30 ストレッチボール スタッフ	12:30~13:15 マスターズ スタッフ		12:30~13:15 ヨガ 岡田		12:45~13:30 パワーヨガ 藤原		12:45~13:30 リトモス 東野
14:00	14:15~14:45 ステップ初級 佐藤		13:30~14:15 マスターズ入門 スタッフ	14:00~14:30 ステップ初級 遠藤			13:45~14:15 ボール スタッフ		13:45~14:00 ショートレッスン		
15:00		14:45~15:15 ボディコン スタッフ		14:45~15:30 バトルミックス 遠藤			14:30~14:45 ショートレッスン			14:15~15:00 マスターズ スタッフ	14:00~14:45 バラエティ 週替わり
18:30	18:30~18:45 ショートレッスン			18:45~19:00 ショートレッスン	19:00~19:30 スイム400 スタッフ						
19:00	19:00~19:30 ボール スタッフ	19:00~19:30 エアロ初級 坂本	19:00~19:30 はじめてスイム スタッフ	19:30~20:15 ZUMBA 木村	19:45~20:15 アクアウォーキング スタッフ		19:15~19:45 バレトン 東野	19:00~19:30 初級4泳法 スタッフ	19:15~20:00 バラエティ 伊東	★バラエティは 担当者・又はクラス内容が毎週変 更になるお楽しみクラスです。 クラスの案内は館内掲示板で ご確認ください。 または「アクトス盛岡」と検索いた だき、HPIにてご確認くださいませ。	
20:00	19:45~20:15 ステップ初級 遠藤	19:45~20:15 ピラティス 坂本									
20:30	20:30~21:00 バトルミックス 遠藤	20:30~21:15 Enjoy★RAMP スタッフ					20:00~20:45 リトモス 東野				
21:00				20:45~21:30 ヨガ 綾野							

- 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。
- レッスン開始30分前よりスタジオ前にて参加者カードをお渡しします。レッスン前に担当インストラクターにお渡しください。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。