

アクトス安城

プログラムタイムテーブル

R7年 10月1日改訂

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	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール		スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール
10:00 30 エアロビクス 初級45 杉浦		10:15~10:45 アクアピクス30 神ノ川	10:00~10:45 ステップ初級45 渡辺			10:00~10:45 パレトン45 飯島		10:15~10:45 アクアウォーキング 神ノ川	休 館 日	10:00~10:30 SHAPE×BOX30 神谷		10:15~10:45 アクアピクス30 志賀	10:00~10:45 パレトン45 柴田		10:15~10:45 アクアダネル30 山本	10:00~10:45 ZUMBA45 恒川		10:15~10:45 アクアピクス30 平林
11:00 30 ステップ初級45 杉浦		10:50~12:00 マスターズ スミシングスクール (有料)	11:00~11:45 エアロビクス 初級45 渡辺	11:00~11:15 コレクトTIME		11:00~11:45 ヨガ45 飯島		10:50~12:00 マスターズ スミシングスクール (有料)		10:45~11:30 エアロビクス 中級45 後藤	11:00~11:15 健康体操	10:50~12:00 マスターズ スミシングスクール (有料)	11:00~11:45 エアロビクス 初級45 柴田		11:00~13:30 ジュニア スミシング スクール	11:00~11:45 MEGA DANZ 恒川		
12:00 30 ヨガ45 後藤			12:00~12:30 B-RAMP30 神ノ川			12:00~12:30 POWER×BOX30 神谷				12:00~12:45 RESET×BOX45 志賀		12:10~12:40 ずいずいクロー						
13:00 30 エアロビクス 初級45 後藤	13:00~13:15 健康体操	13:30~14:00 アクアダネル30 森田	12:45~13:30 ヨガ45 畔柳		13:30~14:00 アクアピクス30 神谷	13:00~13:45 エアロビクス 初級45 後藤				13:00~13:45 ヨガ45 志賀			12:45~13:30 ヨガ45 林田	13:05~13:20 シェイプTIME		13:05~13:20 シェイプTIME		
14:00 30 ピラティス45 森下			14:10~14:40 POWER×BOX30 山本		14:00~15:10 マスターズ スミシングスクール (有料)	14:00~14:45 ヨガ45 後藤				14:15~15:00 ZUMBA45 森下		14:00~15:10 マスターズ スミシングスクール (有料)	13:45~14:15 SHAPE×BOX30 神谷			13:30~14:15 ZUMBA45 金子		
15:00 30 ジュニア スミシング スクール		15:35~20:10 ジュニア スミシング スクール			15:35~20:10 ジュニア スミシング スクール							15:35~20:10 ジュニア スミシング スクール			14:30~20:10 ジュニア スミシング スクール	14:30~15:00 POWER×BOX30 平林		
19:00 30 AERO×BOX I 30 角谷		15:35~20:10 ジュニア スミシング スクール	19:15~20:00 ZUMBA45 川下		15:35~20:10 ジュニア スミシング スクール	19:15~20:00 ステップ初級45 嶋田		15:35~20:10 ジュニア スミシング スクール		19:30~20:15 ZUMBA45 鈴木		15:35~20:10 ジュニア スミシング スクール			14:30~20:10 ジュニア スミシング スクール			
20:00 30 20:15~21:00 Enjoy★RAMP45 山本	20:05~20:20 シェイプTIME		20:15~20:45 BATTLE×BOX30 角谷			20:15~21:00 エアロビクス 初級45 嶋田		20:00~21:10 マスターズ スミシングスクール (有料)		20:30~21:00 POWER×BOX30 平林		20:30~21:00 アクアダネル30 山本						
21:00 30 調整系 クラス			4ミニッツ	20:50~21:05														

調整系
クラス

カルチャー
クラス

有酸素・筋トレ
クラス

アクアクラス

スクール

おすすめレッスン

★ZUMBA★

人気No1レッスン♪

4つのダンスを組み合
わせて音楽に合わせ
て楽しく運動！！

おすすめレッスン

★アクアレッション★

プールの中で有酸素運動！
腰痛・膝痛の方も負荷が少
なく運動ができます！！

おすすめレッスン
POWER×BOX

健康・ダイエット・姿勢
筋トレは全ての基盤です。
初心者の方でも大丈夫！30分
の筋トレで効果絶大です♪