

アクトス安城 プログラムタイムテーブル R8年 1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 エアロビクス 初級45 杉浦	変更	10:15~10:45 アクアビクス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		10:00~10:30 SHAPE×BOX30 神谷		10:15~10:45 アクアビクス30 志賀	10:00~10:45 パレトン45 柴田	変	10:15~10:45 アクアダンベル30 森田	10:00~10:45 ZUMBA45 恒川		10:15~10:45 アクアビクス30 平林
11:00 ステップ初級45 杉浦		10:50~12:00 マスターズ* スイミングスクール (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* スイミングスクール (有料)		10:45~11:30 エアロビクス 中級45 後藤	11:00~11:15 健幸体操	10:50~12:00 マスターズ* スイミングスクール (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 スイミング スクール	11:00~11:45 MEGA DANZ 恒川		
12:00 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 変 ヨガ45 志賀		12:10~12:40 すいすいクロール						
13:00 エアロビクス 初級45 後藤		13:30~14:00 アクアダンベル30 森田	12:45~13:30 ヨガ45 畔柳		13:30~14:00 アクアビクス30 神谷	13:00~13:45 エアロビクス 初級45 後藤				13:00~13:30 POWER×BOX30 加藤	変		12:45~13:30 ヨガ45 林田	13:05~13:20 シェイプTIME		13:30~14:15 ZUMBA45 金子		13:05~13:20 シェイプTIME
14:00 14:15~15:00 ピラティス45 森下			14:10~14:40 POWER×BOX30 中川	変	14:00~15:10 マスターズ* スイミングスクール (有料)	14:00~14:45 ヨガ45 後藤				14:00~14:45 変 ZUMBA45 森下		14:00~15:10 マスターズ* スイミングスクール (有料)	13:45~14:15 SHAPE×BOX30 神谷		14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール	14:30~15:00 POWER×BOX30 平林		
15:00		15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール			15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール			15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール				15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール						
19:00 19:30~20:00 POWER×BOX30 山本	変更	15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	19:15~20:00 ZUMBA45 川下		15:35~20:10 ジュニア スイミング 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			14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール			
20:00 20:15~21:00 AERO×BOX II 45 角谷	シェイプTIME 変	20:05~20:20	20:15~20:45 SHAPE×BOX30 森田	変		20:15~21:00 エアロビクス 初級45 嶋田		20:00~21:10 マスターズ* スイミングスクール (有料)		20:30~21:00 POWER×BOX30 平林		20:30~21:00 アクアダンベル30 山本						
21:00			4ミニッツ 20:50~21:05															

休館日

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
------------	--------------	----------------	--------	------

Pick UP!!

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！

Pick UP!!

おすすめレッスン
★アクアレッスン★
 プールの中での有酸素運動！
 腰痛・膝痛の方も負担が少
 なく運動ができます！！

Pick UP!!

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！！