

アクトス半田

月曜日	
スタジオ	プール
10:30~10:45 おはようストレッチ	10:30~11:00 アクアピクス30 大蔵
11:00~11:30 SHAPE×BOX30 榑原（恭）	
11:45~12:15 ADJUST×BOX30 榑原（恭）	
12:30~13:15 ヨガ 45 KAYO	
13:30~14:15 バレトン45 KAYO	
14:30~15:00 SHAPE×BOX30 黒木	15:30~19:15 ジュニア スイミング スクール 【有料】
20:00~20:45 エアロピクス中級45 伊藤	

火曜日	
スタジオ	プール
10:30~11:15 エアロピクス初級45 森田	10:30~11:00 アクアダネル30 妹尾
11:30~12:15 ピラティス45 森田	11:15~11:45 はじめてスイム キャスト
12:30~13:00 BALANCE×BOX30 妹尾	
13:15~14:00 ダンス初級45 Ayano	13:10~14:20 成人スイミング スクール 【有料】
14:15~15:00 AERO×BOXⅡ45 大蔵	
16:30~19:20 ジュニア ダンススクール 【有料】	15:30~19:15 ジュニア スイミング スクール 【有料】
20:00~20:45 YOGA×BOX45 大蔵	
21:00~21:45 エアロピクス初中級45 平井	

水曜日	
スタジオ	プール
10:30~11:00 BALANCE×BOX30 榑原（恭）	10:20~11:30 成人スイミング スクール 【有料】
11:15~12:00 エアロピクス初中級45 伊藤	11:35~12:05 プライベート レッスン【有料】 川合
12:15~13:00 ZUMBA45 鈴木	12:15~13:00 アクアピクス45 伊藤
13:30~14:15 ステップ初級45 伊藤	13:15~13:45 すいすいクロール キャスト
14:30~15:15 ピラティス45 森田	
16:00~17:30 キッズ・ジュニア ダンススクール 【有料】	15:30~19:15 ジュニア スイミング スクール 【有料】
20:00~20:45 SHAPE×BOX45 大蔵	
21:00~21:45 DANCE×BOX45 大蔵	

木曜日
休館日

金曜日	
スタジオ	プール
10:30~11:00 ADJUST×BOX30 榑原（恭）	
11:15~11:45 AERO×BOXⅠ30 榑原（恭）	11:15~11:45 アクアウオーキング30 妹尾
12:00~12:45 YOGA×BOX45 大蔵	12:00~12:30 すいすいクロール キャスト
13:15~14:00 バレトン45 KAYO	
14:15~15:00 BATTLE×BOX45 黒木	15:30~19:15 ジュニア スイミング スクール 【有料】
20:00~20:45 ZUMBA45 縺縺	
21:00~21:45 エアロピクス初中級45 縺縺	

土曜日	
スタジオ	プール
10:30~11:00 B-RAMP30 三井	8:50~12:35 ジュニア スイミング スクール 【有料】
11:15~12:00 AERO×BOXⅠ45 三井	
12:15~13:00 ZUMBA GOLD45 青木	
13:15~14:00 SHAPE×BOX45 榑原（恭）	13:45~17:25 ジュニア スイミング スクール 【有料】
14:15~14:45 BALANCE×BOX30 榑原（恭）	
15:00~15:45 ヨガ 45 KAYO	19:30~20:40 成人スイミング スクール 【有料】 初級クラスのみ

日曜日	
スタジオ	プール
11:15~12:00 Enjoy★RAMP45 三井	
12:15~13:00 ZUMBA45 青木	
13:15~13:45 AERO×BOXⅠ30 三井	
14:00~14:45 YOGA×BOX45 三井	

《レッスン代行のお知らせ》

スタジオレッスンの代行情報は
メール配信にてご案内しております。
メールアドレスのご登録をフロントにて
お願いいたします。

当日抽選は
レッスン開始の
10分前（前後する場合あり）
【ジムカウンター】
抽選カードをお取りください。

- レッスン間(15分or30分)でスタジオ内の換気、消毒作業を実施いたします。
- 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。
- 都合によりレッスンの変更、または休講する場合がございます。ご了承ください。

- コミット 30分程度（ご自身に合ったトレーニングメニュー提案）
- WEB予約の状況により、当日参加ができない場合がございます。ご了承ください。
- 初回案内 15分程度（施設紹介・基本的なマシンの使い方案内）

- アクアプログラムの使用レーン数は、17名以下で2レーン、18名以上で3レーンとなります。
- 16:30~18:00までの間、全面25mプールはスイミングスクールのご利用時間となります。
- その他、クアプール・遠赤・スチームはご利用頂けます。
- ジュニアスイミングスクール開始15分前は準備の為、コースを開けて頂くようお願いいたします。