

2024年11月～ タイムテーブル

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア		
10:30~11:30 太極拳室 (45名)		11:15~ ガイダンス	10:30~11:30 パワーヨガ 伊藤 (45名)		11:15~ ガイダンス	10:30~11:30 ヨガ 玉屋 (45名)	10:30~11:15 アクアピクス 中野	11:15~ ガイダンス	10:30~11:30 ピラティス 厚見 (45名)	10:45~11:15 アクアウォーキング 野崎	11:15~ ガイダンス	10:30~11:30 ヨガ 春木 (45名)	10:30~11:15 アクアピクス 越場	11:15~ ガイダンス	10:30~11:30 パワーヨガ 金山 (45名)	10:30~11:00 バラエティスイム 山田	11:15~ ガイダンス		
11:45~12:45 パワーヨガ 堀澤 (45名)			11:45~12:30 ダンス初級 明野 (45名)			11:45~12:30 ZUMBA GOLD 不破(真) (45名)	11:30~12:30 有料 大人スイミング 中級・上級		11:45~12:45 フラダンス フアリ不破 (45名)	11:25~11:55 パラエティスイム 野崎		11:45~12:30 ステップ初級 越場 (25名)			11:45~12:15 ポティンシェイパー 金山(25名)				
13:00~13:45 エアロピクス初級 村田 (45名)	12:45~13:30 アクアピクス 新出	13:15~ ガイダンス	12:45~13:30 エアロピクス初級 魁本 (45名)	13:00~14:00 有料 大人スイミング 初級	13:15~ ガイダンス	12:45~13:30 エアロピクス初級 村田 (45名)		13:15~ ガイダンス	13:00~13:30 ポル・ド・ブラ 高橋(純)(45名)			12:45~13:15 ZUMBA GOLD 不破(真)(45名)			13:15~16:30 スタジオ レンタル TIME 60分 3,300円(税込) 音響設備充実! 会員様もレンタル可 ※利用規約あり	13:30~14:00 アクアウォーキング 金山	13:15~ ガイダンス		
14:00~14:45 エアロピクス初級 吉田 (45名)	14:30~15:00 はじめてバタフライ 川端		13:45~14:30 ステップ初級 舟木 (25名)			13:45~14:15 B-RAMP 高橋(里)(25名)	女性限定 プログラム		13:45~14:30 エアロピクス初級 高橋(純) (45名)			13:30~14:15 ZUMBA 不破(真) (45名)	13:30~14:00 はじめて平泳ぎ 丸岡						
	バタフライ 25m完泳目標クラス		14:45~15:30 ヨガ 金山 (45名)			14:30~15:30 パワーヨガ 明野 (45名)	すいすいクロール 丸岡					14:30~15:00 ストレッチボール 光賀(30名)	平泳ぎ 25m完泳目標クラス						
15:30~16:15 運動塾 I							クロール 25m完泳目標クラス												
16:30~17:15 運動塾 II	16:30~17:40 ジュニアスイム		16:30~17:15 運動塾 II	16:30~17:40 ジュニアスイム															
						18:50~19:05 機能改善 岡			19:00~19:30 LesMILLS CORE	有料レッスン 1回500円 当日参加OK									
19:30~20:15 バトルミックス 新出 (45名)		20:00~ ガイダンス	19:30~20:15 エアロピクス初級 村田 (45名)		20:00~ ガイダンス	19:20~20:05 ピラティス 岡 (45名)	19:20~19:50 アクアピクス 深石	20:00~ ガイダンス	20:00~21:00 ヨガ 明野 (45名)			19:00~19:15 シェイプTIME							
20:30~21:15 エアロピクス初級 新出 (45名)	20:30~21:00 パラエティスイム 光賀		20:30~21:00 ステップ初級 不破(真)(25名)	はじめてスイム 丸岡		20:25~20:10 バラエティ			20:30~21:00 はじめて背泳ぎ 川端			19:30~20:00 ポティン 深石(25名)							
21:30~22:15 ZUMBA GOLD 不破(真) (45名)	レッスン内容 ※別紙参照		21:15~22:15 パワーヨガ 金山 (45名)	初心クラス 泳ぐ基礎を身につける ※25m泳げる方は参加 できません。		21:30~22:15 ZUMBA 不破(真) (45名)	1・3・5週目 Enjoy★RAMP 深石(25名) 2・4週目 エアロピクス初級 竹内(40名)												

レッスン内容
※別紙参照

レッスン内容
※別紙参照

平泳ぎ
25m完泳目標クラス

有料レッスン
1回500円
当日参加OK

代行お知らせメール登録方法
①フロントにてメールアドレスの登録を希望する旨をお伝えください。
②ドメイン「@axtos.com」が受信できるように設定。

- スタジオプログラムは安全上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮ください。
- アクアプログラムは、安全上レッスン開始から5分以降の入場を禁止します。21名から3コースを使用させて頂く場合がございます。
- スイムプログラムは16名から2コースを使用させて頂く場合がございます。
- レッスン開始10分前よりジムカウンターにて参加者カードを配布致します。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。



女性の後ろ姿を美しくするための
B-RAMP
Beautiful Banna Body
アクトスオリジナルエクササイズ