

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【改訂版】

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 10:00~10:45 エアロピクス初級45 杉浦	変更	10:15~10:45 アクアピクス30 神ノ川	10:30~11:15 ZUMBA45 金子	11:00~11:15 コレクトTIME	10:30~11:15 ZUMBA45 金子	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 森田	10:00~10:45 ZUMBA45 恒川		10:15~10:45 アクアピクス30 平林	
11:00 30 11:00~11:45 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)	11:30~12:00 POWER×BOX30 キャスト	12:15~12:45 B-RAMP30 神ノ川	11:00~11:45 マスターズ` スイミングスクール (有料)	11:00~11:45 ヨガ45 飯島	12:00~12:30 POWER×BOX30 神谷	10:50~12:00 マスターズ` スイミングスクール (有料)		10:45~11:30 エアロピクス中級45 後藤	11:00~11:15 健康体操	10:50~12:00 マスターズ` スイミングスクール (有料)	11:00~11:45 エアロピクス初級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 30 12:00~12:45 ヨガ45 後藤				12:30~13:00 変更		12:30~13:00 変更				12:00~12:45 ヨガ45 志賀	変更	12:10~12:40 ずいすいクロール						
13:00 30 13:00~13:45 エアロピクス初級45 後藤		変更	13:30~14:00 アクアピクス30 神谷	13:00~13:45 ヨガ45 畔柳	13:30~14:00 アクアダネル30 山本	13:00~13:45 エアロピクス初級45 後藤				13:00~13:30 POWER×BOX30 加藤	変更		14:00~15:10 マスターズ` スイミングスクール (有料)	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 30 14:15~15:00 ピラティス45 森下			14:10~14:40 POWER×BOX30 中川	変更	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 ZUMBA45 森下	変更	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 30 16:00		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		14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール				
19:00 30 20:00 30 21:00 30	19:30~20:00 POWER×BOX30 山本	15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	19:15~20:00 ZUMBA45 川下	20:15~20:45 SHAPE×BOX30 森田	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				
	20:15~21:00 AERO×BOX II 45 角谷		20:15~20:45 SHAPE×BOX30 森田	20:50~21:05 4ミニッツ		20:15~21:00 エアロピクス初級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 アクアダネル30 山本						
	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！！

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★
プールの中で有酸素運動
腰痛・膝痛の方も負荷が
なく運動ができます！！

Pick UP!!

休
館
日

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
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*

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！！



