

アクロス安城 プログラムタイムテーブル R8年 5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	10:00~10:45 エアロピクス初級45 杉浦		10:15~10:45 アクアピクス30 神ノ川				10:00~10:45 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	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)	11:00~11:15 ZUMBA45 金子	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 エアロピクス 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 エアロピクス 初級45 柴田	11:00~13:20 ジュニア スイミング スクール	11:00~11:45 MEGA DANZ 恒川			
12:00	12:00~12:45 ヨガ45 後藤			11:30~12:00 POWER×BOX30 森田		12:00~12:30 POWER×BOX30 神谷	12:00~12:30 POWER×BOX30 神谷				12:00~12:45 RESET×BOX45 志賀		12:10~12:40 ずいすいクロール						
13:00	13:00~13:45 エアロピクス 初級45 後藤		13:30~14:00 アクアピクス30 神谷		13:00~13:45 ヨガ45 畔柳		13:00~13:45 エアロピクス 初級45 後藤				13:00~13:45 ZUMBA45 森下		12:45~13:30 パラエティ 担当	13:05~13:20 シェイプTIME		13:05~13:20 シェイプTIME			
14:00	14:15~15:00 ピラティス45 森下			14:10~15:05 エアロピクス 初級45 嶋田	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				14:00~14:30 POWER×BOX30 加藤		14:00~15:10 マスターズ スイミングスクール (有料)	13:45~14:15 POWER×BOX30 中川		13:30~14:15 ZUMBA45 金子	14:30~15:00 POWER×BOX30 平林		
15:00																			
16:00			15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール																
19:00																			
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		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				19:30~20:15 ZUMBA45 鈴木		15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール		14:25~20:10 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			20:15~20:45 SHAPE×BOX30 山本			20:15~21:00 エアロピクス 初級45 嶋田				20:30~21:00 POWER×BOX30 平林		20:30~21:00 アクアダネル30 山本						
21:00				4ミニッツ	20:50~21:05														
30																			

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

★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★

プールの中での酸素運動!
腰痛・膝痛の方も負荷が少
なく運動ができます!!