

アクトスwill松山

スタジオ・プールタイムスケジュール表 2024年10月～

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日		日曜日
ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	スマイル	プール		ハッピー	スマイル	プール	ハッピー	プール	ハッピー
10:00															
10:15~11:00			10:15~11:00			10:15~11:00				10:15~11:00			10:30~11:15		10:30~11:15
30			30			30				30			30		30
ZUMBA 徳森 美奈子			ヨガ 須賀 美香			ヨガ 岡野 友里				エアロビクス 初級 上森 幸子			10:30~11:00 アクアビクス 上田 英子		エアロビクス 初級 田頭 菜穂
11:00			11:15~12:00			11:15~11:45				11:15~12:00			11:15~11:45		11:30~12:00
30			30			30				30			30		30
ヨガ 宇高 佑美		11:30~12:00 AQUAZUMBA 徳森 美奈子	美温活 リンパストレッチ 古谷 莉沙			ボディコン 吉村 望				ZUMBA KANAKO			11:15~11:45 はじめて バタフライ・平泳ぎ		ボディコン シェイパー 田頭 菜穂
12:00															
30															
13:00			13:15~14:00			13:15~14:00				13:15~13:45			12:30~13:00		13:00~14:00
30			30			30				30			30		30
エアロビクス 初級 上森 幸子		13:15~13:45 アクアウォーキング 三木 沙織	ZUMBA 徳森 美奈子			美温活 リンパストレッチ 古谷 莉沙				ボディコン 吉村 望			B-RAMP ~女性限定~ 三木 沙織		バラエティー レッスン
14:00			14:15~15:00			14:15~15:00				14:00~14:45			14:15~15:00		14:15~14:45
30			30			30				30			30		30
BODY JAM 生田 早苗	14:15~15:00 ヨガ 高岡 真紀子		エアロビクス 初中級 徳森 美奈子			リトモス 古谷 莉沙				エアロビクス 初級 栗田 治			14:30~15:00 はじめて クロール・背泳ぎ		B-RAMP ~女性限定~ 高岡 真紀子
15:00			15:15~16:00			15:15~15:45				15:00~15:45			15:15~16:00		15:10~15:55
30			30			30				30			30		30
からだ リセット 三木 沙織			BODY COMBAT 萩山 未来	15:15~16:00 パワーヨガ 宇高 佑美		ボディ シェイパー 二宮 竜平				BODY COMBAT 生田 早苗			ZUMBA moco		ヨガ 高岡 真紀子
16:00															
30															
17:00															
30															
18:00															
30															
19:00			19:15~20:00			19:15~20:00				19:15~20:00			19:15~20:00		19:15~20:00
30			30			30				30			30		30
BODY JAM 生田 早苗			BODY ATTACK			ZUMBA				ヨガ 岡野 友里			パラエティー レッスン		
20:00			20:00~20:30			20:15~21:00				20:20~21:05			20:15~20:45		20:15~20:45
30			30			30				30			30		30
リトモス 古谷 莉沙		20:00~20:30 はじめて バタフライ・平泳ぎ	ZUMBA MARIKO			BODY COMBAT GAO	20:30~21:00 ストレッチポール スタッフ			BODY JAM 生田 早苗			AQUAZUMBA 徳森 美奈子		
21:00			21:15~22:00			21:15~22:15				21:20~22:05					
30			30			30				30					
BODY ATTACK 濱本 要	21:00~21:45 美温活 リンパストレッチ 古谷 莉沙		ピラティス 上田 英子			BODY ATTACK 栗田 治	21:15~22:00 ヨガ 高岡 真紀子			BODY COMBAT 栗田 治					
22:00															
30															



～プライベートスイム(有料)～
1人 15分 1,650円
 マンツーマンで目的に合わせた
 レッスンを受けることができます。
 事前にご予約をお願い致します。

① マークはシューズ無しでも参加頂けます。 ② マークは初めての方におすすめのレッスンです。
 ■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。
 ■スタジオプログラムは、レッスン開始30分前よりジムエリアにて参加カードをお配りします。レッスン開始前に担当インストラクターにお渡し下さい。
 ■都合により、クラスを変更する場合があります。
 ■プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。ご協力お願い致します。