

アクロス倉敷

週間プログラム 2026年 1月～

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
10:00	スタジオ プール	10:15~10:45	スタジオ プール	10:15~11:00	リトモス	10:15~11:00	エアロビクス初級	10:30~11:00	スタジオ プール	10:10~12:40	10:00	
30	RESET × BOX 松嶋 知美	10:30~11:00 アクアウォーキング	10:30~11:00	リトモス	アクアダンベル	10:30~11:00	エアロビクス初級	10:30~11:00	10:30~11:15	10:30~11:15	30	
11:00	11:00~11:45 エアロビクス初級 yoshi	11:15~11:45 初級スイム	11:15~12:00	景山 加珠	羽原 慧	11:15~12:00	ヨガ	11:15~11:45	パワーヨガ	10:30~11:00	11:00	
30	12:15~13:00 ヨガ Kazumi	12:15~13:00 ステップ初級	12:15~13:00 ヨガ	石川 裕美子	羽原 慧	12:00~12:45 ヨガ	森本 理恵	12:00~12:45 ADJUST × BOX 松嶋 知美	ZUMBA 内蔵 久代	12:45~13:30 パワーヨガ 長瀬 弘枝	12:45~13:30 1,3,5週 ZUMBA 2,4週 STRONG Nation 原田 明子	
13:00	13:15~13:45 B-RAMP ～女性限定～ 松下 みどり	13:15~14:00 エアロビクス中級	13:15~14:00 エアロビクス中級	神谷 浩子	松下 みどり	13:00~13:45 ダンス初級	岡本 由香子	12:45~13:30 パワーヨガ 長瀬 弘枝	11:15~11:45 アクアダンベル 内蔵 久代	13:45~14:30 ファイト FIGHT DO 岡本 由香子	13:45~14:30 ヨガ 岩藤 沙季	13:30~14:00 SHAPE × BOX 海本 善洋
30	14:00~14:45 エアロビクス中級 濱田 信治	14:15~14:45 ADJUST × BOX	14:15~14:45 ADJUST × BOX	神谷 浩子	川村 夏季	14:00~14:45 パワーヨガ	森本 理恵	14:00~14:45 パワーヨガ 長瀬 弘枝	11:15~11:45 アクアダンベル 内蔵 久代	14:00~16:30 スイミングスクール	14:15~15:00 ZUMBA 原田 明子	
14:00	15:20~19:00 スイミングスクール	15:20~19:00 スイミングスクール	15:20~19:00 スイミングスクール	15:20~19:00 スイミングスクール	16:40~18:40 有料キッズダンス NORI	15:20~19:00 スイミングスクール	15:20~19:00 スイミングスクール	15:20~19:00 スイミングスクール	15:20~19:00 スイミングスクール	15:15~15:45 POWER × BOX 嶋田 春人	15:00	
15:00											16:00	
19:00	19:15~20:00 BATTLE × BOX 石川 裕美子	19:15~20:00 ZUMBA 石川 裕美子	19:15~20:00 1,3,5週 2,4週 POWER × BOX 羽原 里紗	19:15~19:45 ステップ初級 内蔵久代 SHAPE × BOX 西野貴道	19:15~20:45 ZUMBA 1,3,5週 内蔵 久代 2,4週 石川 裕美子	19:15~19:45 パワーヨガ 森本 理恵	19:15~19:45 ZUMBA 緋田 早希	19:15~19:45 SHAPE × BOX 羽原 慧	19:15~19:45 4ミニッツ	SPORTS CLUB Axios SWIMMING AEROBICS ATHLETIC TENNIS Valer-グループ		
30	20:15~21:00 ヨガ 窪津 佐久美	20:15~20:45 POWER × BOX 羽原 里紗	20:15~20:45 4ミニッツ	20:00~20:45 ZUMBA 1,3,5週 石川 裕美子	20:00~20:45 パレトン 緋田 早希							
30	21:00			21:00~21:45 パワーヨガ 森本 理恵								
30	22:00											

■WEB予約状況を確認後、レッスン開始20分前に当日残り参加枠をジムカウンターにてお知らせ致します。
 ■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。
 ■プールでのレッスンに関しては、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。

フロアレッスン
 ・シェイプTIME 火・金曜 10:30~10:45
 ・コレクトTIME 水曜 10:30~10:45