

アクトス安城 プログラムタイムテーブル R8年9月1日改訂【改訂版②】

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		9:45~10:30 ベビー&未就園児 スイミングスクール (有料)								10:00~10:30 SHAPE×BOX30 山本	変更	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
30																		
11:00		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		11:00~13:20 ジュニア スイミング スクール	11:00~11:45 MEGA DANZ 恒川		
30																		
12:00										12:00~12:45 RESET×BOX45 志賀		12:10~12:40 すいすいクロール						
30																		
13:00		13:00~13:45 エアロピクス初級45 後藤	変更	13:30~14:00 アクアダネル30 神ノ川		13:00~13:45 エアロピクス初級45 後藤				13:00~13:45 ZUMBA45 森下			13:05~13:20 シェイプTIME			13:05~13:20 シェイプTIME		
30																		
14:00		14:15~15:00 ピラティス45 森下				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		14:25~20:15 ジュニア スイミング スクール	13:30~14:15 ZUMBA45 金子		14:30~15:00 POWER×BOX30 平林
30																		
15:00		15:35~20:15 ジュニア スイミング スクール				15:35~20:15 ジュニア スイミング スクール						15:35~20:15 ジュニア スイミング スクール						
30																		
16:00																		
19:00		19:30~20:00 SHAPE×BOX30 山本		15:35~20:15 ジュニア スイミング スクール		15:35~20:15 ジュニア スイミング スクール		15:35~20:15 ジュニア スイミング スクール		19:30~20:15 ZUMBA45 鈴木		15:35~20:15 ジュニア スイミング スクール			14:25~20:15 ジュニア スイミング スクール			
30																		
20:00		20:15~21:00 ヨガ45 飯島				20:30~21:00 EARO×BOX I 30 神谷				20:30~21:00 BATTLE×BOX30 平林	変更	20:30~21:00 アクアピクス30 神谷						
30																		
21:00						21:15~21:45 POWER×BOX30 森田	変更											
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
------------	--------------	----------------	--------	------

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
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！！

