

アクトス安城★プログラムタイムテーブル★ R7年 7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 エアロビクス初級45 30 杉浦		10:15~10:45 アクアピクス30 神ノ川	10:00~10:45 ステップ初級45 渡辺			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	変更	10:00~10:30 SHAPE×BOX30 神谷	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			10:00~10:45 ZUMBA45 恒川		10:15~10:45 アクアピクス30 平林
11:00 11:00~11:45 30 ステップ初級45 杉浦	11:00~11:15 シェイプTIME	10:50~12:00 マスターズ スイミングスクール (有料)	11:00~11:45 エアロビクス初級45 渡辺	11:00~11:15 コレクトTIME		11:00~11:45 ヨガ45 飯島	変更	10:50~12:00 マスターズ スイミングスクール (有料)		10:45~11:30 エアロビクス中級45 後藤		10:50~12:00 マスターズ スイミングスクール (有料)	11:00~11:45 エアロビクス初級45 柴田		11:00~13:30 ジュニア スイミング スクール	11:00~11:45 エアロビクス初級45 恒川		
12:00 12:00~12:45 30 ヨガ45 後藤			12:00~12:30 BALANCE×BOX30 平林			12:00~12:30 POWER×BOX30 神谷	変更			12:00~12:45 RESET×BOX45 志賀		12:10~12:40 すいすいウロール						
13:00 13:00~13:45 30 エアロビクス初級45 後藤	変更	13:30~14:00 アクアダネル30 森田	12:45~13:30 ヨガ45 畔柳	変更		13:10~13:55 エアロビクス初級45 後藤				13:00~13:45 ヨガ45 志賀		13:30~14:00 アクアピクス30 神ノ川	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 14:15~15:00 30 ピラティス45 森下			14:10~14:40 B-RAMP30 神ノ川	女性限定		14:10~14:55 ヨガ45 後藤				14:15~15:00 ZUMBA45 森下		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 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				15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール						
19:00 19:30~20:00 30 AERO×BOX 130 中神	変更	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		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			
20:00 20:15~21:00 30 Enjoy★RAMP45 平林	20:05~20:20 シェイプTIME		20:15~20:45 BATTLE×BOX30 角谷		20:30~21:00 アクアダネル30 森田	20:15~21:00 エアロビクス初級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	変更							
21:00 30			4ミニッツ 20:50~21:05															

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楽しく運動!!



BOXシリーズ
アクトスオリジナルのプログラムシリーズです
多様なニーズにお応えします!!

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・膝痛の方も負担が少なく運動ができます!!

