

アクトス倉敷

週間プログラム 2025年 9月～

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

■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。

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

