

# アクトス半田

スタジオ	月曜日	その他
	10:30~11:15 ZUMBA45 青木 圭子	10:35~ 初回案内 コミット
	11:30~12:00 ストレッチボール30 榎原 恭子	11:40~ 初回案内
	12:15~13:00 ヨガ45 KAYO	
	13:15~14:00 パレト45 KAYO	13:35~ 初回案内 コミット
	[NEW] 14:15~15:00 Enjoy★RAMP45 大藏 麻未	14:40~ 初回案内 コミット
	15:30~20:30 ジュニア スイミング スクール 【有料】	15:15~ 初回案内 コミット 16:15~ 初回案内 コミット 17:15~ 初回案内 コミット 19:15~ 初回案内 コミット
	20:00~20:45 エアロビクス初級45 伊藤 裕子	20:20~ 初回案内 コミット
	21:00~21:30 4ミニッツ& コレクト-TIME	

スタジオ	火曜日	その他
	10:30~11:15 エアロビクス初級45 森田 久美子	10:35~ 初回案内 コミット
	11:30~12:15 ピラティス45 森田 久美子	11:40~ 初回案内 コミット
	12:30~13:00 ボール30 妹尾 峰男	
	13:15~14:00 ダンス初級45 大村 あやの	13:35~ 初回案内 コミット
	14:15~15:00 ステップ初級45 伊藤 裕子	14:40~ 初回案内 コミット
	15:30~20:30 ジュニア スイミング スクール 【有料】	15:15~ 初回案内 コミット 16:15~ 初回案内 コミット 17:15~ 初回案内 コミット
	17:00~19:00 ジュニアダンス スクール 【有料】	17:15~ 初回案内 コミット
	20:15~21:00 エアロビクス初級45 平井 美穂	20:20~ 初回案内 コミット
	21:15~21:45 バトルミックス30 番口 大生志	21:30~ 初回案内

スタジオ	水曜日	その他
	10:30~11:00 ボール30 榎原 恭子	10:20~11:30 成人スイミング スクール 【有料】 10:35~ 初回案内 コミット
	11:15~12:00 エアロビクス初級45 伊藤 裕子	11:35~12:05 プライベート レッスン【有料】 川合 佳住 11:40~ 初回案内 コミット
	12:15~13:00 ZUMBA45 鈴木 聖花	12:15~13:00 アクアビクス45 伊藤 裕子 12:45~ 初回案内 コミット
	13:30~14:15 ステップ初級45 伊藤 裕子	13:50~ 初回案内 コミット
	14:30~15:15 ピラティス45 森田 久美子	14:30~15:00 すいすいクロール キャスト 14:55~ 初回案内 コミット
	16:00~17:30 キッズ ダンススクール 【有料】	16:15~ 初回案内 コミット
	20:15~21:00 エアロビクス初級45 村瀬 曜衣	20:20~ 初回案内
	21:15~22:00 ZUMBA45 青木 圭子	21:10~ 初回案内 コミット

休館日

スタジオ	金曜日	その他
	10:30~11:00 ストレッチボール30 榎原 恭子	10:35~ 初回案内
	11:15~11:45 エアロビクス初級30 榎原 恭子	11:25~ 初回案内
	12:00~12:45 ヨガ45 下村 美由紀	12:15~ 初回案内 コミット
	13:15~14:00 ダンス初級45 大村 あやの	
	[NEW] 14:15~15:00 ボディコン45 番口 大生志	14:05~ 初回案内 14:55~ 初回案内
	15:30~20:30 ジュニア スイミング スクール 【有料】	16:15~ 初回案内 コミット 17:15~ 初回案内 コミット
	20:15~21:00 ボディコン45 大藏 麻未	20:20~ 初回案内 コミット
	21:15~22:00 Enjoy★DANCE45 大藏 麻未	21:30~ 初回案内

スタジオ	土曜日	その他
	[時間変更] 10:30~10:45 ストレッチ	8:50~12:35 ジュニア スイミング スクール 【有料】 11:00~ 初回案内 コミット
	11:00~11:30 B-RAMP30 三井 記世子	11:45~12:30 ボディコン45 榎原 恭子
	12:45~13:30 ZUMBA GOLD45 青木 圭子	12:05~ 初回案内 コミット 13:10~ 初回案内 コミット
	14:00~14:45 ヨガ45 下村 美由紀	14:15~ 初回案内 14:55~ 初回案内
	15:00~15:30 ボール30 榎原 恭子	15:05~ 初回案内 コミット 16:15~ 初回案内 コミット 17:15~ 初回案内 コミット
	18:30~20:00 ジュニア スイミングスクール 【有料】	18:15~ 初回案内 コミット
	20:00~21:10 成人スイミング スクール 【有料】	19:15~ 初回案内 コミット 20:15~ 初回案内 コミット
		21:15~ 初回案内 コミット

# 2025年 1月改定

スタジオ	日曜日	その他
	10:30~11:00 ストレッチボール30 榎原 知加	10:35~ 初回案内 コミット
	11:15~12:00 Enjoy★RAMP45 三井 記世子	11:40~ 初回案内
	12:15~13:00 ZUMBA45 青木 圭子	12:30~ 初回案内 コミット
	13:15~13:45 エアロビクス初級30 三井 記世子	13:35~ 初回案内
	14:00~14:45 ヨガ45 三井 記世子	14:15~ 初回案内 コミット
		15:15~ 初回案内 コミット 16:15~ 初回案内 コミット

## 《レッスン代行のお知らせ》

スタジオレッスンの代行情報は  
**メール配信**にてご案内しております。  
 メールアドレスのご登録をフロントにて  
 お願いいたします。

当日抽選は  
 レッスン開始の  
**10分前**(前後する場合あり)  
 【ジムカウンター】  
 抽選カードをお取りください。

- レッスン間(15分or30分)でスタジオ内の換気、消毒作業を実施いたします。
- 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。
- 都合によりレッスンの変更、または休講する場合がございます。ご了承ください。

- コミット 30分程度 (ご自身に合ったトレーニングメニュー提案)
- WEB予約の状況により、当日参加ができない場合がございます。ご了承ください。
- 初回案内 15分程度 (施設紹介・基本的なマシンの使い方を案内)

- アクアプログラムの使用レーン数は、17名以下で2レーン、18名以上で3レーンとなります。
- 16:30~18:00までの間、**全面25mプールはスイミングスクールのご利用時間となります。**その他、クアプール・遠赤・steamはご利用頂けます。
- ジュニアスイミングスクール開始15分前は準備の為、コースを開けて頂くようお願いいたします。