

アクトス半田

月曜日		
スタジオ	プール	その他
	<b>【担当変更】</b>	
10:30~11:15 ZUMBA45 青木 圭子	10:30~11:00 アクアダンベル30 番口 大生志	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	11:15~11:45 プライベート レッスン【有料】 番口 大生志	11:40~ 初回案内
<b>【NEW】</b>		
12:15~13:00 ヨガ45 KAYO		
<b>【NEW】</b>	<b>【担当変更】</b>	
13:15~14:00 パレトン45 KAYO	13:15~13:45 アクアピクス30 大藏 麻未	13:35~ 初回案内 コミット
<b>内容・担当変更</b>	14:00~14:30 はじめてスイム キャスト	
14:15~15:00 ボディコン45 番口 大生志		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】	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 エアロピクス初級45 伊藤 裕子	20:40~21:10 プライベート レッスン【有料】 新海 耕太	20:20~ 初回案内 コミット
21:00~21:30 4ミニッツ& コレクトTIME		

火曜日		
スタジオ	プール	その他
	<b>【担当変更】</b>	
10:30~11:15 エアロピクス初級45 森田 久美子	10:30~11:00 アクアダンベル30 村瀬 瑠衣	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	13:10~14:20 成人スイミング スクール 【有料】	13:35~ 初回案内 コミット
<b>【内容・担当変更】</b>		
14:15~15:00 ステップ初級45 伊藤 裕子		
	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
		18:15~ 初回案内
20:15~21:00 エアロピクス初級45 平井 美穂		20:20~ 初回案内 コミット
<b>【時間変更】</b>		
21:15~21:45 バトルミックス30 番口 大生志		21:30~ 初回案内

水曜日		
スタジオ	プール	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 エアロピクス初級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 アクアピクス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 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】	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
		19:15~ 初回案内 コミット
20:15~21:00 エアロピクス初級45 村瀬 瑠衣	20:30~21:40 成人スイミング スクール 【有料】	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

金曜日		
スタジオ	プール	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 エアロピクス初級30 榎原 恭子	11:15~11:45 アクアダンベル30 妹尾 峰男	11:25~ 初回案内
12:00~12:45 ヨガ45 下村 美由紀	12:00~12:30 はじめてスイム キャスト	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		
<b>【担当変更】</b>		14:05~ 初回案内
14:15~14:45 ボディコン30 村瀬 瑠衣	14:15~14:45 すいすいクロー キャスト	
<b>【内容変更】</b>		14:55~ 初回案内
15:00~15:30 ボール30 榎原 恭子		
	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
		19:15~ 初回案内 コミット
<b>【内容・担当変更】</b>		
20:15~21:00 ボディコン45 大藏 麻未		20:20~ 初回案内 コミット
<b>【内容・担当変更】</b>		
21:15~22:00 Enjoy★DANCE45 大藏 麻未		21:30~ 初回案内

土曜日		
スタジオ	プール	その他
10:20~10:35 コレクトTIME		
11:00~11:30 B-RAMP30 三井 記世子	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
11:45~12:30 ボディコン45 榎原 恭子		12:05~ 初回案内 コミット
12:45~13:30 ZUMBA GOLD45 青木 圭子		13:10~ 初回案内 コミット
14:00~14:45 ヨガ45 下村 美由紀	13:45~17:25 ジュニア スイミング スクール 【有料】	14:15~ 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
	18:30~20:00 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
		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

日曜日		
スタジオ	プール	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 エアロピクス初級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

2024年 10月改定

《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かた)

■ 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・スチームはご利用頂けます。  
■ 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。