

アクトス安城 プログラムタイムテーブル R8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																			
30	10:00~10:45 エアロピクス初級45 杉浦		10:15~10:45 アクアピクス30 神ノ川				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		10:00~10:30 SHAPE×BOX30 神谷		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 アクアダンベル30 森田	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 ステップ初級45 杉浦		10:50~12:00 マスターズ スミングスクール (有料)	10:30~11:15 ZUMBA45 金子	11:00~11:15 コレクトTIME		11:00~11:45 ヨガ45 飯島		10:50~12:00 マスターズ スミングスクール (有料)		10:45~11:30 エアロピクス中級45 後藤	11:00~11:15 健幸体操	10:50~12:00 マスターズ スミングスクール (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 スミング スクール	11:00~11:45 MEGA DANZ 恒川		
12:00	12:00~12:45 ヨガ45 後藤			11:30~12:00 POWER×BOX30 森田			12:00~12:30 POWER×BOX30 山本	変更			12:00~12:45 RESET×BOX45 志賀		12:10~12:40 すいすいクロール						
13:00	13:00~13:45 エアロピクス初中級45 後藤		13:30~14:00 アクアピクス30 神谷				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
14:00	14:15~15:00 ピラティス45 森下			14:10~14:55 エアロピクス初級45 嶋田			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 スミングスクール (有料)	13:45~14:15 POWER×BOX30 中川			13:30~14:15 ZUMBA45 金子		14:30~15:00 POWER×BOX30 平林
15:00																			
16:00			15:35~20:15 ジュニア スミング スクール																
19:00				時間変更															
30	19:30~20:00 SHAPE×BOX30 山本	変更	15:35~20:15 ジュニア スミング スクール	19:30~20:15 ZUMBA45 川下		15:35~20:15 ジュニア スミング スクール	19:15~20:00 ステップ初級45 嶋田		15:35~20:15 ジュニア スミング スクール		19:30~20:15 ZUMBA45 鈴木		15:35~20:15 ジュニア スミング スクール			14:25~20:15 ジュニア スミング スクール			
20:00	20:15~21:00 ヨガ45 飯島	変更		20:30~21:00 EARO×BOX I 30 神谷	変更		20:15~21:00 エアロピクス初中級45 嶋田		20:15~21:25 マスターズ スミングスクール (有料)		20:30~21:00 BATTLE×BOX30 平林	変更	20:30~21:00 アクアダンベル30 山本						
21:00				21:15~21:45 POWER×BOX30 神谷	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楽しく運動!!

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!!

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!