

アクトス半田

スタジオ	プール
10:30～10:45【NEW】 おはようストレッチ	10:30～11:00 アクアダンベル30 番口
【内容・担当変更】 11:00～11:30 SHAPE×BOX30 大蔵	11:15～11:45 プライベート レッスン【有料】 番口
11:45～12:15 ADJUST×BOX30 榊原 恭	
12:30～13:15 ヨガ 45 KAYO	
13:30～14:15 パレトン45 KAYO	
【内容・担当変更】 14:30～15:00 AERO×BOX I 30 村瀬	
	15:30～19:15 ジュニア スイミング スクール 【有料】
20:00～20:45 エアロピクス中級45 伊藤	
【内容・担当変更】 21:00～21:30 SHAPE×BOX30 村瀬	

スタジオ	プール
10:30～11:15 エアロピクス初級45 森田	10:30～11:00 アクアピクス30 大蔵
11:30～12:15 ピラティス45 森田	11:15～11:45 はじめてスイム キャスト
12:30～13:00 BALANCE×BOX30 妹尾	
13:15～14:00 ダンス初級45 Ayano	13:10～14:20 成人スイミング スクール 【有料】
【内容変更】 14:15～15:00 AERO×BOX II 45 大蔵	
16:30～19:20 ジュニア ダンススクール 【有料】	15:30～19:15 ジュニア スイミング スクール 【有料】
【内容変更】 20:00～20:45 YOGA×BOX45 番口	
21:00～21:45 エアロピクス初中級45 平井	

スタジオ	プール
10:30～11:00 BALANCE×BOX30 榊原 (恭)	10:20～11:30 成人スイミング スクール 【有料】
11:15～12:00 エアロピクス初中級45 伊藤	11:35～12:05 プライベート レッスン【有料】 川合
12:15～13:00 ZUMBA45 鈴木	12:15～13:00 アクアピクス45 伊藤
13:30～14:15 ステップ初級45 伊藤	【時間変更】 13:15～13:45 すいすいクロール キャスト
14:30～15:15 ピラティス45 森田	
16:00～17:30 キッズ・ジュニア ダンススクール 【有料】	15:30～19:15 ジュニア スイミング スクール 【有料】
【内容変更】 20:00～20:45 DANCE×BOX45 大蔵	
【内容・担当変更】 21:00～21:45 SHAPE×BOX45 大蔵	

木曜日
休館日

スタジオ	プール
10:30～11:00 ADJUST×BOX30 榊原 (恭)	
11:15～11:45 AERO×BOX I 30 榊原 (恭)	11:15～11:45 アクアウォーターキング30 妹尾
12:00～12:45 ヨガ45 下村	【時間変更】 12:00～12:30 すいすいクロール キャスト
13:15～14:00 ダンス初級45 Ayano	
14:15～15:00 SHAPE×BOX45 番口	
	15:30～19:15 ジュニア スイミング スクール 【有料】
20:00～20:45 ZUMBA45 縺織	19:30～20:00 プライベート レッスン【有料】 番口
【内容変更】 21:00～21:45 エアロピクス初中級45 縺織	

スタジオ	プール
10:30～11:00 B-RAMP30 三井	8:50～12:35 ジュニア スイミング スクール 【有料】
11:15～12:00 AERO×BOX I 45 三井	
12:15～13:00 ZUMBA GOLD45 青木	
13:15～14:00 SHAPE×BOX45 榊原 (恭)	13:45～17:25 ジュニア スイミング スクール 【有料】
14:15～14:45 BALANCE×BOX30 榊原 (恭)	
15:00～15:45 ヨガ 45 KAYO	
	19:30～20:40 成人スイミング スクール 【有料】

スタジオ	プール
10:30～11:00 ADJUST×BOX30 榊原 (知)	
11:15～12:00 Enjoy★RAMP45 三井	
12:15～13:00 ZUMBA45 青木	
13:15～13:45 AERO×BOX I 30 三井	
14:00～14:45 YOGA×BOX45 三井	

《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・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。