

アクトス盛岡 スタジオ・プールプログラム週間予定表 2024.10～

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	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
		10:15~10:45 エアロビクス初級 月岡	10:45~11:15	10:15~11:00 ヨガ 藤原			10:45~11:15 エアロビクス初級 佐藤	10:45~11:15 はじめてスイム スタッフ	10:30~11:15 ピラティス 佐藤	10:45~11:15 初級クロール スタッフ	10:30~11:15 エアロビクス初級 月岡
10:45~11:30 リトモス 東野	10:45~11:15 初級クロール スタッフ	11:00~11:30 ステップ初級 月岡	11:30~12:00 中級平泳ぎ スタッフ	11:15~12:00 BAILA BAILA 木村	11:00~11:30 アクアウォーキング スタッフ		11:30~12:15 ステップ初級 佐藤	11:30~12:00 初級4泳法 スタッフ	11:30~12:15 BAILA BAILA 伊東	11:30~12:00 スイム600 スタッフ	11:30~12:00 ステップ初級 月岡
11:45~12:30 BAILA BAILA 月岡	11:30~12:00 初級背泳ぎ スタッフ	11:45~12:30 パワーヨガ 藤原	11:30~12:00 中級バタフライ スタッフ	12:15~13:00 メガダンス 東野	11:45~12:15 アクアダンベル スタッフ						
13:00~13:45 ファンクショナル ローラーピラティス 岡田	13:00~13:30 はじめてスイム スタッフ	12:45~13:30 ノンストップBAILA 木村	13:00~13:45 マスターズ入門 スタッフ	12:30~13:15 マスターズ スタッフ	12:15~13:00 メガダンス 東野		12:30~13:15 ヨガ 岡田		12:45~13:30 パワーヨガ 藤原		12:15~13:00 メガダンス 東野
14:00~14:45 ステップ初級 佐藤		13:45~14:30 ZUMBA 木村		14:00~14:30 ステップ初級 遠藤	13:15~13:45 ストレッチポール スタッフ		13:30~13:45 ショートレッスン		13:45~14:00 ショートレッスン		13:15~14:00 リトモス 東野
		14:45~15:30 リトモス 東野		14:45~15:30 バトルミックス 遠藤	14:00~14:30 ステップ初級 遠藤		14:00~14:45 ヨガ 藤原	13:45~14:30 アクアウォーキング 岡田	14:15~14:45 ボディコン スタッフ	14:15~15:00 マスターズ スタッフ	14:15~15:00 バラエティ 週替わり
		15:45~16:15 ボディコン スタッフ					15:00~15:45 ZUMBA 木村		15:00~15:45 リトモス 千葉		
19:00~19:30 バラエティ スタッフ	19:00~19:30 はじめてスイム スタッフ	19:00~19:45 メガダンス 千葉	19:00~19:30 初級クロール スタッフ	19:00~19:30 エアロビクス初級 木村	19:00~19:30 エアロビクス初級 木村			19:00~19:30 初級平泳ぎ スタッフ	19:00~19:30 ダンス初級 東野	19:15~20:00 バラエティ 伊東	
19:45~20:30 ステップ初級 遠藤	19:45~20:15 アクアウォーキング スタッフ	20:00~20:45 Enjoy★RAMP スタッフ		19:45~20:30 ZUMBA 木村	19:45~20:30 アクアウォーキング スタッフ						
20:45~21:15 バトルミックス 遠藤				20:45~21:30 ヨガ 綾野			20:00~20:45 リトモス 東野				

休館日

★バラエティは担当者・又はクラス内容が毎週変更になるお楽しみクラスです。クラスの案内は館内掲示板でご確認ください。または「アクトス盛岡」と検索いただき、HPにてご確認くださいませ。

- 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。
- レッスン開始30分前よりスタジオ前にて参加者カードをお渡しします。レッスン前に担当インストラクターにお渡しください。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。