

アクトス安城 プログラムタイムテーブル R7年 8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 エアロビクス初級45 杉浦		10:15~10:45 アクアビクス30 神ノ川	10:00~10:45 ステップ初級45 渡辺			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 アクアビクス30 志賀	10:00~10:45 パレトン45 柴田	10:15~10:45 アクアダネル30 山本	10:00~10:45 ZUMBA45 恒川	10:15~10:45 アクアビクス30 平林		
11:00 ステップ初級45 杉浦		10:50~12:00 マスターズ スイミングスクール (有料)	11:00~11:45 エアロビクス初級45 渡辺	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 スイミングスクール (有料)		10:45~11:30 エアロビクス中級45 後藤	11:00~11:15 健康体操	10:50~12:00 マスターズ スイミングスクール (有料)	11:00~11:45 エアロビクス初級45 柴田	11:00~13:30 ジュニア スイミング スクール	11:00~11:45 MEGA DANZ 恒川			
12:00 ヨガ45 後藤			12:00~12:30 BALANCE×BOX30 平林			12:00~12:30 POWER×BOX30 神谷				12:00~12:45 RESET×BOX45 志賀		12:10~12:40 すいすいクロール						
13:00 エアロビクス初級45 後藤	13:00~13:15 健康体操		12:45~13:30 ヨガ45 畔柳			13:10~13:55 エアロビクス初級45 後藤				13:00~13:45 ヨガ45 志賀		13:30~14:00 アクアビクス30 神ノ川	12:45~13:30 ヨガ45 林田	13:05~13:20 シェイプTIME	13:30~14:15 ZUMBA45 金子	13:05~13:20 シェイプTIME		
14:00 ピラティス45 森下		13:30~14:00 アクアダネル30 森田	14:10~14:40 POWER×BOX30 山本			14:10~14:55 ヨガ45 後藤				14:15~15:00 ZUMBA45 森下		14:00~15:10 マスターズ スイミングスクール (有料)	13:45~14:15 SHAPE×BOX30 神谷		14:30~15:00 POWER×BOX30 平林			
15:00		15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール				15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール						15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール		14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール				
19:00 AERO×BOX I 30 角谷		15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	19:15~20:00 ZUMBA45 川下		15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール	19:15~20:00 ステップ初級45 嶋田		15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール		19:30~20:15 ZUMBA45 鈴木		15:35~20:10 ジュニア スイミング スクール		14:30~20:10 ジュニア スイミング スクール				
20:00 20:15~21:00 Enjoy★RAMP45 山本	20:05~20:20 シェイプTIME		20:15~20:45 BATTLE×BOX30 角谷			20:15~21:00 エアロビクス初級45 嶋田				20:30~21:00 POWER×BOX30 平林	20:30~21:00 アクアダネル30 山本							
21:00			4ミニッツ	20:50~21:05														

休館日

Pick UP!!

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！！

Pick UP!!

おすすめレッスン★アクアレックス★
プールの中で有酸素運動

Pick UP!!

BOXシリーズ
アクトスオリジナルの
プールの中で有酸素運動

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

BOXシリーズ

アクトスオリジナルの
プログラムシリーズです。
多様なニーズにお応え
します!!

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・膝痛の方も負荷が少
なく運動ができます!!