



アクロス八事

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2025年7月改定

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	プール
10:30~11:00 エアロビクス初級 福岡	10:30~11:15 アクアビクス 片山	10:30~11:30 BAILA BAILA TOMIYO	10:30~11:00 アクアウォーキング キャスト	10:30~11:15 ZUMBA TOMIYO	10:30~11:15 アクアビクス 加藤		10:30~11:30 ヨガ 小鹿	【担当者変更】 10:45~11:15 アクアビクス 新聞	10:30~11:30 太極拳 藤	10:45~11:30 アクアビクス 浅野	10:30~11:30 ヨガ 鈴木	10:45~11:15 アクアダンベル 仲間
11:15~12:15 パワーヨガ 福岡			11:15~11:45 初級クロール					11:30~12:00 入門スイム				
12:30~12:45 シェイプTIME		11:45~12:30 エアロビクス初級 TOMIYO		11:30~12:00 ADJUST×BOX キャスト	11:30~12:00 初級平泳ぎ		11:45~12:45 マットサイエンス 福岡		11:45~12:30 エアロビクス初級 杉村		11:45~12:15 SHAPE×BOX 仲間	
13:00~13:45 太極拳 藤		★女性限定★ 12:45~13:15 B-RAMP 浅川		12:15~13:00 フラダンス初級 早川	12:15~13:00 プライベート 有料				【担当者変更】 12:45~13:15 POWER×BOX 新聞			
		【新規導入】		13:15~13:30 コレクトTIME			13:00~14:00 ZUMBA 上間		【新規導入】			
14:00~15:00 ZUMBA 小畑		13:30~14:30 ZUMBA ゆうき	14:00~14:45 アクアビクス 小川	13:45~14:45 ヨガ 油田				14:00~14:45 アクアビクス 牧	13:30~14:15 ZUMBA 荒木	【新規導入】 14:00~14:30 アクアダンベル 仲間	【新規導入】 14:00~14:30 POWER×BOX 仲間	
		【時間・担当者変更】		【担当者変更】			14:15~15:15 スペシャルヨガ (有料) 油田		14:30~15:15 バレトン Michi		【時間変更】	
15:15~16:15 ピラティス CHIKA		14:45~15:30 ヨガ さゆり		15:00~15:30 POWER×BOX 新聞							14:45~15:45 バラエティ TOMIYO	
		【新規導入】										
16:30~17:30 筋膜リリース& ピラティス CHIKA		15:45~16:15 POWER×BOX 仲間		15:45~16:30 ピラティス 江田			15:30~16:15 エアロビクス初中級 TOMIYO		15:30~16:15 ピラティス 浅川			
							16:30~17:15 BAILA BAILA TOMIYO					
				【内容変更】								
19:15~19:45 ステップ初級 杉村		19:15~20:00 マットサイエンス 福岡		19:15~19:45 POWER×BOX 仲間			【新規導入】 19:15~19:45 POWER×BOX 榎原		19:00~19:45 ヨガ 油田			
	19:45~20:30							19:45~20:45 スイミングスクール (有料) 井端		19:30~20:15 プライベート 有料		
20:00~21:00 BAILA BAILA 杉村	中級週替りスイム	20:15~21:00 ZUMBA 荒木	19:15~20:15 スイミングスクール 中級(有料) 三宅	20:00~21:00 ZUMBA RIE	20:00~20:45 アクアビクス 加藤		20:00~20:45 バレトン 丹羽					
【新規導入】							【新規導入】					
21:15~21:45 POWER×BOX 新聞		21:15~21:30 POWER TIME	【新規導入】		21:00~21:30 初級クロール		21:00~21:45 DANCE×BOX 榎原					

●レッスン開始30分前より抽選カードを配布いたします。

●都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。

●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。