アクトス四日市

プログラム週間予定表　　2024.10～

月曜日

スタジオ
- おはようST
- 10:10～10:40 エアロビクス初級30 堀木好
- 11:00～11:45 ピラティス45 堀木好
- 12:05～12:50 バレトン45 堀木好
- 13:10～13:40 エアロビクス初級30 山中美智子
- 14:00～14:45 Enjoy★DANCE45 碓井里穂
- 19:30～20:00 エアロビクス初級30 西井聡子
- 20:20～21:05 エアロビクス初中級45 西井聡子

ジムフロア
- 9:45～9:55 スタジオにて
- 11:50～12:00 シェイプＴＩＭＥ お腹・ウエスト

プール
- 13:15～13:45 アクアビクス30 中島佑樹
- 14:00～15:10 成人スイム（有料）
- 15:30～19:00 ジュニアスイミングスクール（有料）

火曜日

スタジオ
- 9：50～10：20 B-RAMP30 碓井里穂
- 10：40～11：10 Enjoy★RAMP30 碓井里穂
- 11:30～12:15 パワーヨガ45 丹羽匡美
- 12：35～13：05 エアロビクス初級30 鈴木紗奈 ← 担当・内容変
- 13：25～14：10 エアロビクス中級45 山中美智子
- 14:30～15:00 からだリセット30 篠田絵里
- 19:45～20:30 ヨガ45 丹羽匡美
- 20：50～21：20 ステップ初級30 荒川友美 ← 担当・内容変

ジムフロア
- 12:20～12:30 シェイプＴＩＭＥ お腹・ウエスト

プール
- 10:50～12:00 成人スイム（有料）
- 13:05～13:35 アクアウォーキング30 碓井里穂
- 13:45～14:15 アクアビクス30 碓井里穂
- 15:30～19:00 ジュニアスイミングスクール（有料）
- 20:00～20:30 アクアダンベル30 鈴木紗奈

水曜日

スタジオ
- 10:00～10:30 エアロビクス初級30 油田直美
- 10:50～11:35 ヨガ45 小林千穂子
- 11:55～12:40 エアロビクス初中級45 小林千穂子
- 13:00～13:30 ボディシェイパー30 都筑文子
- 13:50～14:20 ボディコン30 吉村健太 ← 担当・内容変
- 19:25～19:35 シェイプＴＩＭＥ
- 4ミニッツ
- 19：45～20：30 Enjoy★DANCE45 碓井里穂
- 20：50～21：20 ピラティス30 荒川友美

ジムフロア
- おはようST
- 9:40～9:50 スタジオにて
- 11:40～11:50 シェイプＴＩＭＥ お腹・ウエスト

プール
- 10:15～10:45 すいすいクロール30
- 11:15～11:45 アクアダンベル30 都筑文子
- 12:00～12:30 はじめてスイム30
- 15:30～19:00 ジュニアスイミングスクール（有料）

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ
- 9:50～10:20 ボール30 碓井里穂
- 10:40～11:25 ＺＵＭＢＡ45 滝本ヤニナ
- 11:45～12:30 エアロビクス初中級45 小田有紀子
- 12:50～13:20 ヨガ30 五十棲未貴
- 13:40～14:10 エアロビクス初級30 都筑文子
- 14：30～15：00 ストレッチポール30 都筑文子
- 19:40～20:10 バトルミックス30 荒川友美 ← 時間変更
- 20：30～21：00 エアロビクス初級30 鈴木紗奈 ← 担当・内容変

プール
- 10:50～12:00 成人スイムレディース（有料）
- 13:00～13:30 アクアビクス30 小田有紀子
- 13:45～14:15 すいすいクロール30
- 15:30～19:00 ジュニアスイミングスクール（有料）
- 19:20～19:50 はじめてスイム30

土曜日

スタジオ
- おはようST
- 10:10～10:40 エアロビクス初級30 辻友寛
- 11:00～11:45 エアロビクス中級45 辻友寛
- 12:05～12:50 ＺＵＭＢＡ45 辻友寛
- 13:10～13:55 ヨガ45 松岡真弓
- 1.3.5週　松岡真弓
- 2.4週　五十棲未貴

ジムフロア
- 9:45～9:55 スタジオにて

プール
- 9:40～12:10 ジュニアスイミングスクール（有料）
- 14:00～17:40 ジュニアスイミングスクール（有料）
- 18:50～20:00 成人スイム（有料）

日曜日

スタジオ
- おはようST
- 10:10～10:40 エアロビクス初級30 鈴木紗奈
- 11:10～11:40 ボディコン30 都筑文子

ジムフロア
- 9:45～9：55 スタジオにて

プール
- 13:30～14:00 アクアビクス30 都筑文子

シェイプＴＩＭＥ

キャストと一緒に
短時間で効果的な運動をする
目的別エクササイズです

STEP1　STEP2

スタジオ代行メールをご希望の方は
上記のQRコードから読み取りおこない
STEP1を登録後STEＰ2もご登録くだ

■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分前より受付をスタジオ参加カードを配布致します
■都合により、クラスを変更する場合があります