アクトス千音寺

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2024.10～

月曜日

スタジオ	フロア＆多目的	プール
10:00～10:45 エアロビクス初級45 塚本　明子	10:00～10:10 ラジオ体操	
	10:20～10:50 初めてｶﾞｲﾀﾞﾝｽ ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄﾃﾞｰﾀ	10:15～10:45 アクアダンベル30 吉田　梓
11:05～11:50 エアロビクス初中級45 朝長　いづみ		11:00～12:00 スイミングスクール レディース ＜有料＞
12:10～12:55 ヨガ45 朝長　いづみ	12:15～12:45 初めてｶﾞｲﾀﾞﾝｽ ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄﾃﾞｰﾀ	
13:15～13:45 ボディコン30 上出　千恵子	担当者変更	14:00～15:00 スイミングスクール マスターズ ＜有料＞
		15:30～18:50 スイミングスクール ジュニア ＜有料＞
18:45～20:15 スイミングスクール ジュニア ＜有料＞		
19:15～20:00 Enjoy★DANCE45 篠田　麻貴	20:00～20:30 初めてｶﾞｲﾀﾞﾝｽ ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄﾃﾞｰﾀ	
20:20～21:05 ZUMBA45 竹中　有里		20:20～21:20 スイミングスクール マスターズ ＜有料＞

火曜日

スタジオ	フロア＆多目的	プール
10:00～10:45 BAILA BAILA45 横井　純子	10:00～10:15 ストレッチ	10:15～10:45 アクアビクス30 上出　千恵子
11:05～11:50 フラダンス45 山田　宣子		
12:10～12:55 ヨガ45 杉浦　逸代	12:15～12:45 初めてｶﾞｲﾀﾞﾝｽ ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄﾃﾞｰﾀ	
13:15～14:00 Enjoy★DANCE45 上出　千恵子		13:15～14:00 アクアビクス45 冨田　久美子
	15:30～16:00 初めてｶﾞｲﾀﾞﾝｽ ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄﾃﾞｰﾀ	15:30～18:50 スイミングスクール ジュニア ＜有料＞
Ⅰ部16:30～17:30 Ⅱ部17:45～18:45 キッズダンス ＜有料＞		
19:00～19:30 エアロビクス初級30 篠田 麻貴		18:45～20:15 スイミングスクール ジュニア ＜有料＞
19:50～20:20 バトルミックス30 吉田 梓		
20:40～21:25 エアロビクス初中級45 加古　かず江		20:30～21:15 上級スイミング 練習会

水曜日

スタジオ	フロア＆多目的	プール
10:00～10:45 ヨガ45 ありさ		
11:05～11:50 ZUMBA45 竹中　有里	11:15～11:45 初めてｶﾞｲﾀﾞﾝｽ ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄﾃﾞｰﾀ	11:30～12:00 すいすいクロール
12:10～12:55 エアロビクス初級45 久保田 喬子	12:15～12:30 ストレッチ	
13:15～14:00 ヨガ45 中根　衣莉		13:15～14:00 アクアビクス45 久保田　喬子
	14:30～15:00 初めてｶﾞｲﾀﾞﾝｽ ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄﾃﾞｰﾀ	15:30～18:50 スイミングスクール ジュニア ＜有料＞
18:45～20:15 スイミングスクール ジュニア ＜有料＞		
19:15～20:00 Enjoy★RAMP45 吉田　梓	20:00～20:30 初めてｶﾞｲﾀﾞﾝｽ ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄﾃﾞｰﾀ	
20:20～21:05 ピラティス45 吉田　梓		20:20～21:20 スイミングスクール マスターズ ＜有料＞

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ	フロア＆多目的	プール
☆女性限定☆ 10:00～10:30 B-RAMP30 篠田　麻貴		10:15～11:00 アクアビクス45 片山　亜樹
10:50～11:35 エアロビクス初級45 塚本　明子	11:15～11:45 初めてｶﾞｲﾀﾞﾝｽ ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄﾃﾞｰﾀ	11:10～12:10 スイミングスクール レディース ＜有料＞
11:55～12:40 BAILA BAILA45 伊藤　景子	12:00～12:15 ストレッチ	
13:00～13:30 BAILA BAILA30 伊藤　景子	13:00～13:15 シェイプTIME	美尻・美脚 13:00～13:30 はじめてスイム
13:50～14:20 エアロビクス初級30 篠田　麻貴	13:45～14:15 初めてｶﾞｲﾀﾞﾝｽ ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄﾃﾞｰﾀ	
		15:30～18:50 スイミングスクール ジュニア ＜有料＞
Ⅰ部16:30～17:30 キッズダンス ＜有料＞		
19:15～20:00 ヨガ45 上出 千恵子	19:30～20:00 初めてｶﾞｲﾀﾞﾝｽ ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄﾃﾞｰﾀ	18:45～20:15 スイミングスクール ジュニア ＜有料＞
20:20～21:05 ZUMBA45 中根　衣莉		20:30～21:00 すいすいクロール

土曜日

スタジオ	フロア＆多目的	プール
10:00～10:45 BAILA BAILA45 伊藤　景子		10:15～11:00 アクアビクス45 久保田　喬子
11:05～11:50 ZUMBA45 冨田　久美子		11:10～18:00 スイミングスクール ジュニア ＜有料＞
12:10～12:55 SALSATION45 EMI		
13:15～13:45 エアロビクス初級30 吉田　梓	13:30～14:00 初めてｶﾞｲﾀﾞﾝｽ ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄﾃﾞｰﾀ	
14:05～14:50 ピラティス45 吉田　梓		
19:00～19:45 BAILA BAILA45 横井　純子	19:05～19:35 初めてｶﾞｲﾀﾞﾝｽ ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄﾃﾞｰﾀ	18:00～20:00 スイミングスクール ジュニア ＜有料＞
	19:50～20:05 シェイプTIME	
4ミニッツ		

日曜日

スタジオ	フロア＆多目的	プール
10:15～11:00 パワーヨガ45 朝長　いづみ	内容・担当者変更	
11:20～12:05 エアロビクス初級45 吉田 梓	11:15～11:45 初めてｶﾞｲﾀﾞﾝｽ ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄﾃﾞｰﾀ	
		12:45～13:15 アクアビクス30 吉田　梓
	14:30～15:00 初めてｶﾞｲﾀﾞﾝｽ ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄﾃﾞｰﾀ	

□ 時間・内容・担当者変更箇所

■安全管理上、スタジオ・プール開始後の入退場はご遠慮下さい。（体調不良は除く）
■プールレッスンでは、40名以上で4コース開放となります。予めご了承下さい。（最大コース）
■すべてのレッスンを抽選させていただきます。（予約で満員の場合を除く）

●初めてｶﾞｲﾀﾞﾝｽ … どなたでも何度でもご参加いただける簡単ﾏｼﾝﾚｸﾁｬｰ！
●ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄﾃﾞｰﾀ … ﾀﾌﾞﾚｯﾄ端末でﾒﾆｭｰを無料提供・ﾌｫﾛｰさせていただきます！
●ｼｪｲﾌﾟTIME … 短時間でｷｬｽﾄと一緒に効果的に筋力・体力UP！
目的別ｴｸｻｻｲｽﾞをご案内いたします。

※ｼｪｲﾌﾟTIME以外は予約した方が優先。ｶﾞｲﾀﾞﾝｽは複数での参加OK！ｺﾐｯﾄﾒﾝﾄﾃﾞｰﾀはﾏﾝﾂｰﾏﾝで実施！