アクトス彦根　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	プール
10:00～10:30 からだリセット 大森	
10:45～11:30 ヨガ 大森	10:45～11:15 アクアウォーキング 鈴木　澪
	11:25～11:55 はじめてスイム
14:00～14:15 シェイプTIME（お腹・ウエスト） 多目的ルーム	
13:45～14:15 ボディコン 鈴木 澪 ★	13:40～14:50 初級 一般 スイミング （有料）
14:30～15:15 ダンス初級 國枝	
	15:30～19:00 Jrスイミング スクール （有料）
19:15～19:45 ボディコン 酒村	
20:00～20:45 ヨガ 酒村	20:00～21:10 初級 一般 スイミング （有料）

火曜日

スタジオ	プール
10:00～10:45 エアロビクス中級 鈴木 真	10:00～10:30 はじめてスイム
11:00～11:45 ヨガ 酒村	10:50～12:00 中級 一般 スイミング （有料）
12:00～12:30 ボール 酒村	
14:25～14:40 シェイプTIME（美尻・美脚） 多目的ルーム	
13:45～14:15 エアロビクス初級 酒村 ★	13:40～14:50 中級 一般 スイミング （有料）
14:45～15:30 ヨガ 武若	
	15:30～19:00 Jrスイミング スクール （有料）
19:15～19:45 ボディーシェイパー 佐々木	
20:00～21:00 RITMOS 鈴木 真	20:00～20:30 アクアビクス 成松

水曜日

スタジオ	プール
10:00～10:15 コレクトTIME	
（女性限定） 10:45～11:15 B-RAMP 武若	10:45～11:15 アクアビクス 成松
11:30～12:15 エアロビクス初級 武若	11:20～11:50 はじめてスイム
	12:00～13:10 初級 一般 スイミング （有料）
13:45～14:30 ZUMBA 國枝	
（女性限定） 14:45～15:15 B-RAMP 鈴木 澪	14:45～15:15 アクアウォーキング 佐々木
	15:30～19:00 Jrスイミング スクール （有料）
19:15～20:00 1・3・5週目 エアロビクス初級（大森） 2・4週目 ZUMBA（MAYUMI）	19:20～19:50 はじめてスイム
20:15～20:45 ストレッチポール 鈴木　澪	20:00～21:10 中級 一般 スイミング （有料）

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ	プール
10:45～11:30 エアロビクス初級 大森	10:50～12:00 中級 一般 スイミング （有料）
11:45～12:15 ステップ初級 大森	
14:40～14:55 シェイプTIME（お腹・ウエスト） 多目的ルーム	
13:45～14:45 RITMOS 鈴木 真 ★	13:50～14:20 はじめてスイム
	14:30～15:00 アクアダンベル 佐々木
15:00～15:45 ヨガ NORI	
	15:30～19:00 Jrスイミング スクール （有料）
19:00～19:15 ★シェイプTIME（お腹・ウエスト） 多目的ルーム	
19:30～20:00 バトルミックス 成松	
20:15～21:00 Enjoy★RAMP 成松	

土曜日

スタジオ	プール
10:15～11:00 ヨガ 大森	9:45～12:00 Jrスイミング スクール （有料）
★	
11:15～11:45 エアロビクス初級 大森	
11:10～11:25 シェイプTIME（美尻・美脚） 多目的ルーム	
13:00～13:45 ZUMBA MAYUMI	
14:00～15:00 RITMOS 津布良	13:45～19:00 Jrスイミング スクール （有料）
	20:00～21:10 中級 一般 スイミング （有料）

日曜日

スタジオ	プール
	10:00～10:45 Jrスイミング 1日体験（有料）
13:30～14:00 バラエティ	
14:15～15:00 バラエティ	

バラエティの詳細は別紙にてご案内致します。

※実施時間が週によって前後する可能性があります

スタジオプログラムへの参加がWEB予約が出来ます

※ご予約にはオプションへのお申込手続きが必要です。

各スタジオ定員

エアロ・バトルミックス RITMOS・ZUMBA ダンス初級	40名
ステップ・ボディコン	30名
ヨガ・からだリセット	45名
B-RAMP Enjoy★RAMP	25名
ボディーシェイパー ストレッチポール・バランスボール	20名

■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。■都合により、クラスを変更・中止する場合があります。

■スタジオプログラムに当日枠で参加される方はレッスン開始30分前より配布する参加カードをお取り下さい。

スタジオ・アクアプログラムに関するメール配信は
右記QRコードからご登録下さい

ステップ①

ステップ②