アクトス八事　スタジオ・プールプログラム週間予定表　～(2024.7月)～

月曜日

スタジオ
- 【時間変更】 10:30～11:00 エアロビクス初級30 福岡
- 【時間変更】 11:15～12:15 パワーヨガ60 福岡
- 12:30～12:45 シェイプTIME 【新規導入】
- 13:00～13:45 太極拳45 藤
- 【時間変更】 14:00～15:00 ZUMBA60 小畑
- 【時間変更】 15:15～16:15 ピラティス60 CHIKA
- 【時間変更】 16:30～17:30 自律神経コンディショニング(有料) CHIKA
- 19:15～19:45 ステップ初級30 杉村
- 20:00～20:45 BAILA BAIL45 杉村

プール
- 10:30～11:15 アクアビクス45 片山
- 11:30～12:30 スイミングスクール(有料) 江田
- 19:45～20:30 中級週替りスイム45

火曜日

スタジオ
- 【時間変更】 10:30～11:30 BAILA BAILA60 TOMIYO
- 【時間変更】 11:45～12:30 エアロビクス初級45 TOMIYO
- 【時間変更】 12:45～13:15 B-RAMP30 浅川 ★女性限定★
- 【新規導入】 13:30～14:15 Enjoy★RAMP45 大野
- 14:30～15:15 ヨガ45 鈴木
- 16:30～17:15 アドバンストフラ(有料) 早川
- 【時間変更】 19:15～20:00 マットサイエンス45 福岡
- 【時間変更】 20:15～21:00 ZUMBA45 荒木

プール
- 14:00～14:45 アクアビクス45 小川 朋子
- 20:00～21:00 スイミングスクール中級(有料) 三宅

水曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 ZUMBA45 TOMIYO
- 【時間変更】 11:30～12:00 ストレッチポール30 キャスト
- 【時間変更】 12:15～13:00 フラダンス初級45 早川
- 13:15～13:30 コレクトTIME 【新規導入】
- 【時間変更】 13:45～14:45 ヨガ60 油田
- 【時間変更】 15:00～15:30 ボディーシェイパー30 大野
- 【時間変更】 15:45～16:30 ピラティス45 江田
- 【内容変更】 19:15～19:45 エアロビクス初級30 大野
- 【時間変更】 20:00～21:00 ZUMBA60 RIE

プール
- 10:30～11:15 アクアビクス45 加藤
- 【時間変更】 11:30～12:00 初級平泳ぎ
- 【時間変更】 12:15～13:00 プライベート 有料
- 【時間変更】 13:15～13:45 初級クロール
- 20:00～20:45 アクアビクス45 加藤
- 21:00～21:30 初級クロール

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ
- 【時間変更】 10:30～11:30 ヨガ60 小鹿
- 【時間変更】 11:45～12:45 マットサイエンス60 福岡
- 【時間変更】 13:00～14:00 ZUMBA60 上間
- 【時間変更】 14:15～15:15 スペシャルヨガ60(有料) 油田
- 【時間変更】 15:30～16:15 エアロビクス初中級45 TOMIYO
- 【時間変更】 16:30～17:15 BAILA BAILA45 TOMIYO
- 【新規導入】 19:15～19:45 バトルミックス30 大野
- 20:00～20:45 バレトン45 丹羽

プール
- 10:45～11:15 アクアビクス30 成瀬
- 【時間変更】 11:30～12:00 入門スイム
- 【時間変更】 12:15～13:00 プライベート 有料
- 14:00～14:45 アクアビクス45 牧
- 19:45～20:45 スイミングスクール(有料) 井端

土曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 太極拳45 藤
- 11:30～12:15 エアロビクス初級45 杉村
- 【時間変更】 12:30～13:00 ボディコン30 成瀬
- 13:15～13:30 コレクトTIME 【新規導入】
- 【新規導入】 13:45～14:15 Enjoy★RAMP 成瀬
- 14:30～15:15 バレトン45 Michi
- 【時間変更】 15:30～16:15 ピラティス45 浅川
- 19:00～19:45 ヨガ45 油田

プール
- 10:45～11:30 アクアビクス45 浅野
- 19:30～20:15 プライベート 有料
- 20:30～21:15 プライベート 有料

日曜日

スタジオ
- 【時間変更】 10:30～11:30 ヨガ60 鈴木
- 14:30～15:30 バラエティ60 TOMIYO

プール
- 10:45～11:15 アクアビクス30 大野

18:00 / 30 / 19:00 / 30 / 20:00 / 30 / 21:00 / 30 / 22:00 / 30

■安全管理上、スタジオレッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
■スタジオレッスン参加は、WEB予約システムご加入の方が優先となります。WEB予約システムの詳細はキャストまでお尋ねください。
■ご予約のない方は、レッスン開始30分前より抽選カードをジムカウンターにて配布いたします。レッスン開始10分前に参加位置の抽選を行います。予約で満員の場合は抽選はございません。
■プールの泳法レッスンは30分前に参加者札を配布し、定員を超えた場合は抽選で決めさせて頂きます。
■都合により、クラスを変更する場合があります。