

2024年10月1日改定

# スタジオ・プール プログラム

アクロス豊橋

	月曜日			火曜日			水曜日			木	金曜日			土曜日			日曜日					
	スタジオ	フロア&スタジオ	プール	スタジオ	フロア&スタジオ	プール	スタジオ	フロア&スタジオ	プール		スタジオ	フロア&スタジオ	プール	スタジオ	フロア&スタジオ	プール	スタジオ	フロア&スタジオ				
10:00										休館日									10:00			
30																			30			
11:00	10:45~11:15 ストレッチボール30 キャスト			10:45~11:30 ピラティス45		11:00~11:30 アクアウォーキング30	10:45~11:15 エアロビクス初級30	10:45~11:00 コレクティブ	10:45~11:15 アクアビクス30			10:45~11:15 ボディコン30 山本	10:45~11:00 シェイプTIME	11:00~12:00 水泳スクール 有料/ 事前申し込み	10:30~11:15 ピラティス45 佐藤			10:30~11:15 ダンス初級45 アンドレイア	11:00			
30	11:30~12:15 Enjoy★ RAMP45 山本			11:45~12:30 ヨガ45 野口		12:00~12:30 おためしスイム (パタフライ)	11:30~12:15 ZUMBA45 豊田		11:30~12:30 水泳スクール 有料/ 事前申し込み			11:30~12:15 リトモス45 金田		12:15~12:45 水泳スクール 有料/ 事前申し込み	11:30~12:00 ヨガ30 佐藤			11:30~11:45 コレクティブ	12:00			
12:00	12:30~12:45 コレクティブEX	12:30~13:30		13:00~13:30			12:30~13:15 ダンス初級45	12:45~13:00 シェイプTIME				12:30~13:00 からだリセット 30 鈴木(浩)		12:15~12:45 おためしスイム (クロール)	12:15~12:45 パレトン30 アンドレイア			12:00~12:45 Enjoy★ RAMP45 山本	12:00			
13:00	13:00~13:45 リトモス45 金田	水泳スクール 有料/ 事前申し込み 池谷		ボディシェイパー30 早戸			アンドレイア					13:15~14:00 パワーヨガ45 鈴木(浩)	13:40~13:55 シェイプTIME		13:00~13:30 エアロビクス初級30 豊田	13:15~14:00 アクアビクス45			13:00~13:45 ボディコン45 池谷	13:00		
30	14:00~14:45 ヨガ45 鈴木(浩)	14:00~14:30 アクアビクス30 池谷		14:00~14:45 ピラティス45 佐藤		14:00~15:00 水泳スクール 有料/ 事前申し込み 池谷	13:45~14:30 ヨガ45 結城		13:45~14:15 おためしスイム (平泳ぎ)			14:15~15:00 ヨガ45 野口		14:00~14:30 アクアダンベル30 山本	13:45~14:30 ZUMBA45 豊田			14:00~14:30 ストレッチボール30 キャスト	14:00			
14:00	15:00~15:30 からだリセット30 鈴木(浩)	14:45~15:15 おためしスイム (背泳ぎ)		15:00~15:30 エアロビクス初級30 尾崎			14:45~15:30 パワーヨガ45 結城		14:30~15:00 アクアビクス30			15:15~15:45 エアロビクス初級30 野口			14:45~15:15 パルミックス30 尾崎				15:00			
15:00				15:45~16:15 ストレッチボール30 キャスト			15:45~16:15 からだリセット30 結城								15:30~16:00 ボディシェイパー30 尾崎				16:00			
16:00											休館日									16:00		
30																				30		
19:00	19:15~20:00 エアロビクス 初級45 るみ			19:15~20:00 リトモス45 金田		19:30~20:00 おためしスイム (クロール)	19:15~20:00 ピラティス45 佐藤		19:30~20:00 おためしスイム (背泳ぎ)				19:30~20:15 ヨガ45 鈴木(浩)		19:30~20:00 おためしスイム (平泳ぎ)	19:00~19:45 エアロビクス 初級45 るみ			調整系クラス	19:00		
20:00	20:15~20:45 ボディコン30 池谷	20:30~21:00 すいすい すいまーず30		20:15~20:45 パルミックス30 尾崎			20:15~21:00 ヨガ45 野口		20:15~20:45 アクアビクス30				20:30~21:00 エアロビクス初級30 金田			20:00~20:45 エアロビクス 中級45 るみ			有酸素系クラス	20:00		
21:00																				アクア	21:00	
22:00							21:15~22:00 エアロビクス 中級45 前田						21:15~22:00 リトモス45 金田								シェイプ・コレクトTIME	22:00
30																					30	

- ◆ 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。また途中退出後の再入場もご遠慮ください。
- ◆ 都合により、急遽クラスを変更・中止する場合がございます。
- ◆ 枠を赤色四角で囲ってあるレッスンは内容(担当者)変更箇所、赤文字は時間変更箇所です。ご注意ください。