

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア	スタジオ	プール	ジム エリア		
10:30~11:30 太極拳室 (45名)		11:15~ ガイダンス	10:30~11:30 パワーヨガ 伊藤 (45名)		11:15~ ガイダンス	10:30~11:30 ヨガ 玉屋 (45名)	10:30~11:15 アクアピクス 中野	11:15~	10:30~11:30 ピラティス 厚見 (45名)	10:45~11:15 アクアウォーキング 野崎	11:15~ ガイダンス	10:30~11:30 ヨガ 春木 (45名)	10:30~11:15 アクアピクス 越場		10:30~11:30 パワーヨガ 金山 (45名)	10:30~11:00 パラエティスイム 山田			
11:45~12:45 パワーヨガ 堀澤 (45名)			11:45~12:30 ダンス初級 明野 (45名)			11:45~12:30 ZUMBA GOLD 山上 (45名)	11:30~12:30 有料スイム		11:45~12:45 フラダンス フアリ不破 (45名)	11:25~11:55 パラエティスイム 野崎		11:45~12:30 ステップ初級 越場 (25名)		11:45~12:15 POWER×BOX 金山 (25名)			レッスン内容 ※別紙参照		
12:45~13:30 アクアピクス 新出			12:45~13:30 エアロピクス初級 舟木 (45名)			12:45~13:30 エアロピクス初級 村田 (45名)			13:00~13:45 エアロピクス初級 高橋(純) (45名)			12:45~13:15 パラエティ※2						パラエティ 別紙※2	
13:00~13:45 エアロピクス初級 村田 (45名)		13:15~ ガイダンス	13:45~14:30 ステップ初級 舟木 (25名)			13:45~14:15 B-RAMP 高橋(里)(25名)	女性限定 プログラム		14:00~14:30 ピラティス 高橋(純)(45名)			13:30~14:15 パラエティ ※2	13:30~14:00 はじめて平泳ぎ キャスト						
14:00~14:45 エアロピクス初級 吉田 (45名)		14:30~15:00 はじめてバタフライ キャスト	14:45~15:30 ヨガ 金山 (45名)			14:30~15:30 パワーヨガ 明野 (45名)	クロール 25m完泳目標クラス					14:30~15:00 ストレッチポール 光賀 (30名)		14:30~15:00 平泳ぎ 25m完泳目標クラス					
15:30~16:15 ジュニア運動塾 I		15:30~16:15 ジュニア運動塾 II	15:45~16:30 ジュニア運動塾 I						16:30~17:40 ジュニア I			15:00~16:10 ジュニア I		16:30~17:40 ジュニア I					
16:30~17:15 ジュニア運動塾 II		16:30~17:40 ジュニア I	16:45~17:30 ジュニア運動塾 II		16:30~17:40 ジュニア I				18:00~19:10 ジュニア III			18:45~19:15 B-RAMP 金山 (25名)							
19:15~19:45 ステップ初級 新出 (25名)			19:30~20:15 エアロピクス初級 村田 (45名)			18:40~19:00 機能改善 岡			19:00~19:30 LesMILLS CORE			19:30~20:00 POWER×BOX 金山 (25名)							
20:00~20:45 バトルミックス 新出 (45名)		20:30~21:00 パラエティスイム 光賀	20:30~21:00 ステップ初級 村田 (25名)		20:00~ ガイダンス	19:15~20:00 ピラティス 岡 (45名)			20:00~21:00 ヨガ 明野 (45名)										
21:20~22:05 ZUMBA GOLD Michiko (45名)		21:15~22:00 レッスン内容 ※別紙参照	21:15~22:00 ZUMBA Michiko (45名)		20:30~21:00 すいすいクロール キャスト	20:15~21:00 パラエティ ※1			21:15~22:00 ダンス初級 明野 (45名)										
					20:00~ ガイダンス	21:15~22:00 パラエティ ※1	パラエティ 別紙※1												

レッスン内容
※別紙参照

レッスン内容
※別紙参照

パラエティ
別紙※2

女性限定
プログラム

クロール
25m完泳目標クラス

有料レッスン
1回500円
当日参加OK

はじめて平泳ぎ
キャスト

平泳ぎ
25m完泳目標クラス

女性限定
プログラム

スタジオ
レンタル
TIME
60分
3,300円(税込)
音響設備充実!
会員様もレンタル可
※利用規約あり

代行お知らせメール登録方法
①フロントにてメールアドレスの登録
を希望する旨をお伝えください。
②ドメイン「@actos.com」が受信
できるように設定。

- スタジオプログラムは安全上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮ください。
- アクアプログラムは、安全上レッスン開始から5分以降の入場を禁止します。21名から3コースを使用させて頂く場合がございます。
- スイムプログラムは16名から2コースを使用させて頂く場合がございます。
- レッスン開始10分前よりジムカウンターにて参加者カードを配布致します。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。※10:30からのレッスンのみ混雑緩和の為、10:00配布

