

アクトス倉敷

週間プログラム 2024年 10月～

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日			
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:15~10:45 からだリセット 松嶋 知美	10:30~11:00 アクアウォーキング 松下 みどり	10:15~11:00 リトモス 景山 加珠	10:30~11:00 アクアピクス 濱田 信治	10:15~11:00 エアロピクス初級 窪津 佐久美	10:30~11:00 アクアピクス 濱田 信治	休 館 日	10:15~11:00 ZUMBA 内菌 久代	10:30~11:00 アクアダンベル 海本 善洋	10:30~11:15 パワーヨガ 長瀬 弘枝	スイミングスクール 10:10~12:40	10:30~11:15 MEGA DANZ 景山 加珠	10:30~11:00 アクアダンベル 海本 善洋		
11:00~11:45 エアロピクス初級 yoshi	11:15~11:45 初級スイム	11:15~12:00 ヨガ 石川 裕美子		11:15~11:45 B-RAMP ~女性限定~ 窪津 佐久美			11:15~11:45 ステップ初級 内菌 久代	11:15~11:45 初級クロール	11:30~12:15 エアロピクス中級 濱田 信治			12:45~13:30 パワーヨガ 長瀬 弘枝		
12:15~13:00 ヨガ Kazumi		12:15~13:00 ステップ初級 神谷 浩子		12:00~12:45 ヨガ 森本 理恵			12:00~12:30 ストレッチポール 松嶋 知美		12:45~13:30 1.35週 ZUMBA 2.4週 STRONG Nation 原田 明子			13:45~14:30 フィットウ FIGHT DO 岡本 由香子		
13:15~13:45 B-RAMP ~女性限定~ 松下 みどり		13:15~14:00 中級スイムレッスン 松下 みどり		13:00~13:45 ダンス初級 岡本 由香子			13:45~14:30 ヨガ 岩藤 沙季		13:45~14:30 ヨガ 岩藤 沙季			14:00~16:30 スイミングスクール	13:15~13:45 ボディコン 海本 善洋	
14:00~14:45 エアロピクス中級 濱田 信治		14:15~14:45 ストレッチポール 大野木 文香		14:00~14:45 パワーヨガ 森本 理恵									4ミニッツ	
15:20~19:00 スイミングスクール		15:20~19:00 スイミングスクール		15:20~19:00 スイミングスクール										14:15~15:00 ZUMBA 原田 明子
16:40~18:40 有料キッズダンス NORI														
19:15~20:00 リトモス 景山 加珠		19:15~20:00 ZUMBA 石川 裕美子		19:15~19:45 ステップ初級 内菌久代 1.35週 ボディコン スタッフ 2.4週			19:15~19:45 ZUMBA 緋田 早希		19:30~20:15 4ミニッツ MEGA DANZ 景山 加珠					
20:15~21:00 ヨガ 窪津 佐久美		20:15~20:45 ボディシェイパー 大野木 文香		20:00~20:45 ZUMBA 1.35週 内菌 久代 2.4週 石川 裕美子			20:00~20:45 パレトン 緋田 早希							
		4ミニッツ		21:00~21:45 パワーヨガ 森本 理恵										



フロアレッスン
 ・シェイプTIME 火・金曜 10:30~10:45
 ・コレクトTIME 水曜 10:30~10:45

■WEB予約状況を確認後、レッスン開始20分前に当日残り参加枠をジムカウンターにてお知らせ致します。
 ■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。
 ■プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。

■都合により、クラスを変更する場合があります。
 ■プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用ください。