アクトスwill松山

スタジオ・プールタイムスケジュール表　2025年1月～

月曜日

ハッピー
- 10:15～11:00 ZUMBA 徳森　美奈子
- 11:15～12:00 ヨガ 宇高　佑美
- 13:15～13:45 エアロビクス 初級 上森　幸子
- 14:10～14:55 BODY JAM 生田　早苗
- 15:15～16:00 からだリセット 三木　沙織
- 19:00～19:45 BODY JAM 生田　早苗
- 20:00～20:45 リトモス 古谷　莉沙
- 21:00～21:45 BODY ATTACK 濱本　要

スマイル
- 14:15～15:00 ヨガ 髙岡　真紀子
- 21:00～21:45 美温活 リンパストレッチ 古谷　莉沙

プール
- 11:30～12:00 AQUAZUMBA 徳森　美奈子
- 13:15～13:45 アクアウォーキング 三木　沙織
- 14:00～14:30 はじめてスイム
- 16:40～17:50 ジュニアスイミングスクール（最大3コース）

火曜日

ハッピー
- 10:15～11:00 ヨガ 須賀　美香
- 11:15～12:00 美温活 リンパストレッチ 古谷　莉沙
- 13:15～14:00 ZUMBA 徳森　美奈子
- 14:15～15:00 エアロビクス 初中級 徳森　美奈子
- 15:15～16:00 BODY COMBAT 萩山　未来
- 19:15～20:00 BODY ATTACK MARIKO
- 20:15～21:00 ZUMBA MARIKO
- 21:15～22:00 ピラティス 上田　英子

スマイル
- 15:15～16:00 パワーヨガ 宇高　佑美

プール
- 11:15～11:45 はじめてスイム
- 14:15～14:45 アクアビクス 澤近　真理
- 16:40～17:50 ジュニアスイミングスクール（最大3コース）
- 19:30～20:00 はじめてスイム
- 20:10～20:40 クロール 背泳ぎ

水曜日

ハッピー
- 10:15～11:00 ヨガ 岡野　友里
- 11:15～11:45 ボディコン 吉村　望
- 13:15～14:00 美温活 リンパストレッチ 古谷　莉沙
- 14:15～15:00 リトモス 古谷　莉沙
- 15:15～15:45 ボディシェイパー 二宮　竜平
- 19:15～20:00 ZUMBA moco
- 20:15～21:00 BODY COMBAT GAO
- 21:15～22:15 BODY ATTACK 栗田　治

スマイル
- 12:00～12:30 ストレッチポール スタッフ
- 14:15～15:00 ヨガ 宇高　佑美
- 20:30～21:00 ストレッチポール スタッフ
- 21:15～22:00 ヨガ 髙岡　真紀子

プール
- 11:15～11:45 クロール 背泳ぎ
- 15:15～15:45 AQUAZUMBA 徳森　美奈子
- 16:40～17:50 ジュニアスイミングスクール（最大3コース）
- 19:30～20:00 バタフライ 平泳ぎ

木曜日

- 15:30～19:00 ジュニアスイミングスクール

金曜日

ハッピー
- 10:15～11:00 エアロビクス 初級 上森　幸子
- 11:15～12:00 ZUMBA KANAKO
- 13:15～13:45 ボディコン 吉村　望
- 14:00～14:45 エアロビクス 初級 栗田　治
- 15:00～15:45 BODY COMBAT 生田　早苗
- 19:15～20:00 ヨガ 岡野　友里
- 20:20～21:05 BODY JAM 生田　早苗
- 21:20～22:05 BODY COMBAT 栗田　治

スマイル
- 13:15～14:00 バレトン 三宅　美奈子

プール
- 10:30～11:00 アクアビクス 上田　英子
- 11:15～11:45 バタフライ 平泳ぎ
- 14:30～15:00 クロール 背泳ぎ
- 15:30～19:00 ジュニアスイミングスクール（最大3コース）
- 20:15～20:45 AQUAZUMBA 徳森　美奈子

土曜日

ハッピー
- 10:30～11:15 エアロビクス 初級 田頭　菜穂
- 11:30～12:00 ボディシェイパー 田頭　菜穂
- 12:30～13:00 B-RAMP ～女性限定～ 三木　沙織
- 13:15～14:00 Enjoy★RAMP 三木　沙織
- 14:15～15:00 ピラティス 上田　英子
- 15:15～16:00 ZUMBA moco
- 19:15～20:00 バラエティーレッスン

プール
- 10:00～12:30 ジュニアスイミングスクール（最大3コース）
- 14:00～15:10 ジュニアスイミングスクール（最大3コース）
- 15:30～16:00 バタフライ 平泳ぎ

日曜日

ハッピー
- 10:30～11:15 ピラティス 岡野　友里
- 11:30～12:00 ボディコン 管　一樹
- 13:00～14:00 バラエティーレッスン
- 14:15～14:45 B-RAMP ～女性限定～ 高岡　真紀子
- 15:10～15:55 ヨガ 髙岡　真紀子

～プライベートスイム（有料）～

1人　15分　1,650円

マンツーマンで目的に合わせたレッスンを受けることができます。

事前にご予約をお願い致します。

🚫 マークはシューズ無しでも参加頂けます。　🔰 マークは初めての方におすすめのレッスンです。

■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。
■スタジオプログラムは、レッスン開始30分前よりジムエリアにて参加カードをお配りします。レッスン開始前に担当インストラクターにお渡し下さい。
■都合により、クラスを変更する場合があります。
■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。ご協力お願い致します。