

アクトス倉敷

週間プログラム 2025年 1月～

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	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 からだりセット 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	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	10:10～12:40 スイミングスクール	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 初級スイム	11:30～12:15 エアロピクス中級 濱田 信治					
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 1,3,5週 ZUMBA 2,4週 STRONG Nation 原田 明子					
13:15～13:45 B-RAMP ～女性限定～ 松下 みどり		13:15～14:00 エアロピクス中級 神谷 浩子	13:00～13:30 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		12:45～13:30 パワーヨガ 長瀬 弘枝		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		13:45～14:30 フィットウ FIGHT DO 岡本 由香子		14:15～15:00 ZUMBA 原田 明子					
	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		15:20～19:00 スイミングスクール						
				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	1.3,5週 2.4週	19:15～19:45 ステップ初級 内菌久代 ボディコン スタッフ		19:15～19:45 ZUMBA 緋田 早希		4ミニッツ 19:30～20:15 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 1.3,5週 内菌 久代 2.4週 石川 裕美子		20:00～20:45 バレトン 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。