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		1	
	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			
10:00	10:15~10:45		10:15~11:00		10:15~11:00		10:15~11:00			10:10~	12:40			10:00
30	からだリセット	10:30~11:00	リトモス	10:30~11:00	エアロビクス初級	10:30~11:00	ZUMBA	10:30~11:00	10:30~1			10:30~11:15		30
	松嶋 知美	アクアウォーキング 松下 みどり	景山 加珠	アクアビクス 濱田 信治	窪津 佐久美	アクアビクス 濱田 信治	内薗 久代	アクアダンベル 海本 善洋	パワーヨ	ガーイ		MEGA DANZ	アクアダンベル 海本 善洋	
11:00	11:00~11:45	11:15~11:45	11:15~12:00	摂田 15/1	11:15~11:45	頂田 16/1	11:15~11:45	#本 音片 11:15~11:45	長瀬 弘	ガーミン		景山 加珠	一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	11:00
	エアロビクス初級				B-RAMP		ステップ初級		11:30~1	2:15 グ		ACE ACE		
30	yoshi	初級スイム	ヨガ		~女性限定~ 窪津 佐久美		内薗 久代	初級スイム		ー ス				30
12:00			石川 裕美子		12:00~12:45		12:00~12:30		エアロビクス					12:00
	12:15~13:00		12:15~13:00		ヨガ		ストレッチポール		濱田 信	<u> </u>				
30	ヨガ		ステップ初級		森本 理恵		松嶋 知美		12.451					30
	Kazumi		神谷 浩子	13:00~13:30	13:00~13:45		12:45~13:30		12:45~1 1,3,5週 ZU					
13:00	13:15~13:45		13:15~14:00	中級スイムレッスン			パワーヨガ		2,4週 STRONG	Nation		13:15~13:45		13:00
30	B-RAMP ~女性限定~		エアロビクス中級	松下 みどり	ダンス初級		長瀬 弘枝		原田明	子		ボディコン		30
	松下 みどり		神谷 浩子		岡本 由香子		13:45~14:30		13:45~1			海本善洋		
14:00	14:00~14:45		14:15~14:45		14:00~14:45		ファイト [*] ウ FIGHT DO		ヨガ	14:00~	16:30	4ミニッツ 14:15~15:00		14:00
	エアロビクス中級		ストレッチポール		パワーヨガ		岡本 由香子		岩藤 沙	季くス		14.157-15.00		
30	濱田 信治		大野木 文香		森本 理恵							ZUMBA		30
15:00										* イミングスクー		原田 明子		15:00
		15:20~19:00		<u>15:20~</u> 19:00		15:20~19:00		15:20~19:00		グ				
30		ス		ス		ス		ス						30
16:00		🗦		<u> </u>	16:40~18:40	<u> </u>		<u>\$</u>						16:00
10.00		グ		グ		グ		グ		ール				10.00
		スイミングスクー		スイミングスクー	有料キッズダンス	スイミングスクー		スイミングスク						
					NORI					II.				
19:00	19:15~20:00		19:15~20:00	ル	10.1510.45	ノレ	10.1510.45	ノレ				_		7
			19.15~20.00	1,3,5週	ステップ初級 内薗久代	9:15~19:45		19:15~19:45 ZUMBA		4ミニッツ 19:30~20:15		SPORTS CLUB		
30	リトモス		ZUMBA	2,4週	ボディコン スタッフ		緋田 早希							
20:00	景山加珠		石川 裕美子		20:00~20:45		20:00~20:45		MEGA DANZ					
	20:15~21:00		20:15~20:45 ボディシェイパー		ZUMBA		バレトン		景山加	坏		SWIMMING AEROBIC	S ATHLETIC TENNIS	
30	ヨガ		大野木 文香		1.3.5週 内薗 久代 2.4週 石川 裕美子		緋田 早希					Valer	グループ	
04.00	窪津 佐久美		4ミニッツ		21:00~21:45									
21:00					パワーヨガ									
30											フロアレッスン			
					森本 理恵			・シェイプTIME 火				・金曜 10:30~10:45		
22:00	■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。									・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	残り参加枠をンム	カワンターにてお知	りせ致します。				.1 5				

■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 ■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。