

アクトス今治

スタジオ・プールタイムスケジュール表

2024年10月改訂

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	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	休館日	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム								
10:30~11:00 ボール 築山絳香		コミットメント実施中	10:45~11:30 ZUMBA		コミットメント実施中	10:30~11:15 エアロビクス初級		コミットメント実施中		10:45~11:30 エアロビクス中級		コミットメント実施中	10:30~11:15 不定期 レッスン	実施日、内容は館内掲示にてご確認ください	コミットメント実施中	10:45~11:15 Enjoy★RAMP 木野山さえ		コミットメント実施中								
11:20~12:05 エアロビクス初級			11:50~12:05 シェイプTIME	<テーマ> 背中		11:35~12:05 B-RAMP 女性限定 築山絳香			11:50~12:35 パワーヨガ	12:00~12:30 アクアウォーキング	11:35~12:20 ZUMBA			11:35~12:20 ジュニアスクール			11:35~12:20 パワーヨガ			12:00~12:30 平岡茉佑香		11:35~12:20 不定期 レッスン				
12:25~12:55 ポールドブラ 築山絳香			12:25~13:10 パワーヨガ	12:15~12:45 アクアビクス 檜垣朗子		12:25~12:55 ピラティス 曾我部こずえ			12:55~13:25 B-RAMP 女性限定 門田由香	12:45~13:15 スイムパラエティ	12:40~13:10 B-RAMP 女性限定 築山絳香			13:30~14:00 エアロビクス初級 曾我部こずえ			12:40~13:25 不定期 レッスン			12:40~13:25 実施日、内容は館内掲示にてご確認ください		12:40~13:25 不定期 レッスン				
13:15~13:45 すいすい クロール			13:40~14:10 Enjoy★RAMP 木野山さえ			13:15~13:45 エアロビクス初級 眞鍋裕香			13:45~14:15 ポディオン 野本風花		13:30~14:00 エアロビクス初級 曾我部こずえ						13:30~14:00 エアロビクス初級 曾我部こずえ									
14:30~15:15 ヨガ 平岡茉佑香			14:30~15:00 エアロビクス初級 檜垣朗子			14:05~14:35 ボール 築山絳香																				
18:40~19:25 パワーヨガ 平岡茉佑香			19:30~20:00 B-RAMP 女性限定 平岡茉佑香			19:00~19:45 エアロビクス中級			19:30~20:15 バトルミックス	20:00~20:30 パラエティ 初級	18:45~19:15 ボール 築山絳香															
19:45~20:30 ZUMBA 吉原幸栄子	20:00~20:30 スイム パラエティ		コミットメント実施中	20:20~20:50 ポディオン 野本風花			20:05~20:50 ZUMBA 森山直美			20:35~21:05 Enjoy★RAMP 木野山さえ	20:50~21:20 アクアビクス 眞鍋裕香															
20:50~21:35 エアロビクス初級 檜垣朗子	20:45~21:15 アクアビクス 瀧塚麻今						21:10~21:55 パワーヨガ 木野山さえ																			



- コミットメントデータ実施中！！アンケートを取り、目的に応じたメニューの提案を行います。
- 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。
- 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。ご協力お願いいたします。
- 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下さい。
- 🚫 トレーニングシューズ不要のレッスンです。