

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4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	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	スタジオ	プール	ジム
10:00																				
10:30~11:00				<テーマ> お腹・ウエスト		10:30~11:15			10:30~11:15					10:30~11:15				10:30~11:15		
エアロピクス初級			10:45~11:00			エアロピクス初級			エアロピクス初級			10:45~11:30						10:45~11:15		
葉山紘香			シェイプTIME			葉山紘香			葉山紘香			森山直美			ヨガ			村上千恵		
11:00~11:30		11:00~11:30			11:00~11:30			11:00~11:30			11:00~11:30			11:00~11:30			11:00~11:30			11:00~11:30
ガイダンス		ガイダンス			ガイダンス			ガイダンス			ガイダンス			ガイダンス			ガイダンス			ガイダンス
11:20~12:05						11:35~12:05			11:35~12:05			11:50~12:35								
エアロピクス初級			ZUMBA			B-RAMP 女性限定 葉山紘香			B-RAMP 女性限定 葉山紘香			パワーヨガ						ZUMBA		
葉山紘香			越智登志美			葉山紘香			葉山紘香			森山直美						吉原幸栄子		
12:00						12:15~12:45			12:25~12:55			12:00~12:30						12:00~12:30		
エアロピクス初級			アクアピクス			アクアピクス			アクアピクス			アクアピクス						アクアピクス		
葉山紘香			榎垣朗子			榎垣朗子			榎垣朗子			森山直美						瀧塚麻今		
12:25~12:55			12:25~13:10			12:25~12:55			12:25~12:55			12:45~13:15						12:45~13:15		
エアロピクス初級			パワーヨガ			ピラティス			ピラティス			パワーヨガ						ピラティス		
葉山紘香			榎垣朗子			曾我部こずえ			曾我部こずえ			森山直美						曾我部こずえ		
11:20~12:05			13:00~13:30			13:15~13:45			13:15~13:45			12:55~13:25						12:55~13:25		
エアロピクス初級			はじめて背泳ぎ			エアロピクス初級			エアロピクス初級			B-RAMP 女性限定 門田由香						B-RAMP 女性限定 葉山紘香		
葉山紘香			眞鍋裕香			眞鍋裕香			眞鍋裕香			門田由香						葉山紘香		
11:20~12:05			13:40~14:10			14:05~14:35			14:05~14:35			12:45~13:15						12:45~13:15		
エアロピクス初級			Enjoy★RAMP			ボール			ボール			スィムパラエティ						スィムパラエティ		
葉山紘香			木野山さえ			葉山紘香			葉山紘香			瀧塚麻今						瀧塚麻今		
11:20~12:05			14:30~15:15			14:30~15:15			14:30~15:15			12:45~13:15						12:45~13:15		
エアロピクス初級			エアロピクス初級			エアロピクス初級			エアロピクス初級			B-RAMP 女性限定 門田由香						B-RAMP 女性限定 葉山紘香		
葉山紘香			榎垣朗子			葉山紘香			葉山紘香			門田由香						葉山紘香		
11:20~12:05			13:15~13:45			13:15~13:45			13:15~13:45			12:55~13:25						12:55~13:25		
エアロピクス初級			すいすい クロール			すいすい クロール			すいすい クロール			B-RAMP 女性限定 門田由香						B-RAMP 女性限定 葉山紘香		
葉山紘香			木野山さえ			木野山さえ			木野山さえ			門田由香						葉山紘香		
11:20~12:05			13:40~14:10			13:40~14:10			13:40~14:10			12:55~13:25						12:55~13:25		
エアロピクス初級			Enjoy★RAMP			ボール			ボール			スィムパラエティ						スィムパラエティ		
葉山紘香			木野山さえ			葉山紘香			葉山紘香			瀧塚麻今						瀧塚麻今		
11:20~12:05			14:30~15:15			14:30~15:15			14:30~15:15			12:55~13:25						12:55~13:25		
エアロピクス初級			エアロピクス初級			エアロピクス初級			エアロピクス初級			B-RAMP 女性限定 門田由香						B-RAMP 女性限定 葉山紘香		
葉山紘香			榎垣朗子			葉山紘香			葉山紘香			門田由香						葉山紘香		
11:20~12:05			13:15~13:45			13:15~13:45			13:15~13:45			12:55~13:25						12:55~13:25		
エアロピクス初級			すいすい クロール			すいすい クロール			すいすい クロール			B-RAMP 女性限定 門田由香						B-RAMP 女性限定 葉山紘香		
葉山紘香			木野山さえ			木野山さえ			木野山さえ			門田由香						葉山紘香		
11:20~12:05			14:30~15:15			14:30~15:15			14:30~15:15			12:55~13:25						12:55~13:25		
エアロピクス初級			エアロピクス初級			エアロピクス初級			エアロピクス初級			B-RAMP 女性限定 門田由香						B-RAMP 女性限定 葉山紘香		
葉山紘香			榎垣朗子			葉山紘香			葉山紘香			門田由香						葉山紘香		
11:20~12:05			13:15~13:45			13:15~13:45			13:15~13:45			12:55~13:25						12:55~13:25		
エアロピクス初級			すいすい クロール			すいすい クロール			すいすい クロール			B-RAMP 女性限定 門田由香						B-RAMP 女性限定 葉山紘香		
葉山紘香			木野山さえ			木野山さえ			木野山さえ			門田由香						葉山紘香		
11:20~12:05			14:30~15:15			14:30~15:15			14:30~15:15			12:55~13:25						12:55~13:25		
エアロピクス初級			エアロピクス初級			エアロピクス初級			エアロピクス初級			B-RAMP 女性限定 門田由香						B-RAMP 女性限定 葉山紘香		
葉山紘香			榎垣朗子			葉山紘香			葉山紘香			門田由香						葉山紘香		
11:20~12:05			13:15~13:45			13:15~13:45			13:15~13:45			12:55~13:25						12:55~13:25		
エアロピクス初級			すいすい クロール			すいすい クロール			すいすい クロール			B-RAMP 女性限定 門田由香						B-RAMP 女性限定 葉山紘香		
葉山紘香			木野山さえ			木野山さえ			木野山さえ			門田由香						葉山紘香		
11:20~12:05			14:30~15:15			14:30~15:15			14:30~15:15			12:55~13:25						12:55~13:25		
エアロピクス初級			エアロピクス初級			エアロピクス初級			エアロピクス初級			B-RAMP 女性限定 門田由香						B-RAMP 女性限定 葉山紘香		
葉山紘香			榎垣朗子			葉山紘香			葉山紘香			門田由香						葉山紘香		
11:20~12:05			13:15~13:45			13:15~13:45			13:15~13:45			12:55~13:25						12:55~13:25		
エアロピクス初級			すいすい クロール			すいすい クロール			すいすい クロール			B-RAMP 女性限定 門田由香						B-RAMP 女性限定 葉山紘香		
葉山紘香			木野山さえ			木野山さえ			木野山さえ			門田由香						葉山紘香		
11:20~12:05			14:30~15:15			14:30~15:15			14:30~15:15			12:55~13:25						12:55~13:25		
エアロピクス初級			エアロピクス初級			エアロピクス初級			エアロピクス初級			B-RAMP 女性限定 門田由香						B-RAMP 女性限定 葉山紘香		
葉山紘香			榎垣朗子			葉山紘香			葉山紘香			門田由香						葉山紘香		
11:20~12:05			13:15~13:45			13:15~13:45			13:15~13:45			12:55~13:25						12:55~13:25		
エアロピクス初級			すいすい クロール			すいすい クロール			すいすい クロール			B-RAMP 女性限定 門田由香						B-RAMP 女性限定 葉山紘香		
葉山紘香			木野山さえ			木野山さえ			木野山さえ			門田由香						葉山紘香		
11:20~12:05			14:30~15:15			14:30~15:15			14:30~15:15			12:55~13:25						12:55~13:25		
エアロピクス初級			エアロピクス初級			エアロピクス初級			エアロピクス初級			B-RAMP 女性限定 門田由香						B-RAMP 女性限定 葉山紘香		
葉山紘香			榎垣朗子			葉山紘香			葉山紘香			門田由香						葉山紘香		
11:20~12:05			13:15~13:45			13:15~13:45			13:15~13:45			12:55~13:25						12:55~13:25		
エアロピクス初級			すいすい クロール			すいすい クロール			すいすい クロール			B-RAMP 女性限定 門田由香						B-RAMP 女性限定 葉山紘香		
葉山紘香			木野山さえ			木野山さえ			木野山さえ			門田由香						葉山紘香		
11:20~12:05			14:30~15:15			14:30~15:15			14:30~15:15			12:55~13:25						12:55~13:25		
エアロピクス初級			エアロピクス初級			エアロピクス初級			エアロピクス初級			B-RAMP 女性限定 門田由香						B-RAMP 女性限定 葉山紘香		
葉山紘香			榎垣朗子			葉山紘香			葉山紘香			門田由香						葉山紘香		
11:20~12:05			13:15~13:45			13:15~13:45			13:15~13:45			12:55~13:25						12:55~13:25		
エアロピクス初級			すいすい クロール			すいすい クロール			すいすい クロール			B-RAMP 女性限定 門田由香						B-RAMP 女性限定 葉山紘香		
葉山紘香			木野山さえ			木野山さえ			木野山さえ			門田由香						葉山紘香		
11:20~12:05			14:30~15:15			14:30~15:15			14:30~15:15			12:55~13:25								