

アクトス上田 スタジオ・プールプログラム週間予定表 2024年 10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	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン
10:00																		
30	10:40~11:25			10:40~11:10 B-RAMP30 大塚 あずみ (27名)			10:40~11:10 パワーヨガ30 大塚 雅士 (40名)			10:40~11:25			10:30~11:15 フラダンス45 永岡 真由美 (40名)	スイミングスクール ジュニア(有料)		10:30~11:00 コリオスパイラル30 太田 知文 (40名)		
11:00	ヨガ45 大熊 明美 (40名)	11:00~12:10			11:00~12:10					11:40~12:10 エアロ中級30 野中 史子 (40名)			11:30~12:15 太極舞45 永岡 真由美 (40名)	ジュニアI 10:10~11:20 (プール使用は10:15~11:10)		11:15~12:00		
30	11:40~12:25 BAILABAILA45 太田 マヤ (40名)	スイミング スクール 成人 (有料) 【初・中級】		11:30~12:00 エアロ初級30 大塚 あずみ (40名)	スイミング スクール 成人 (有料) 【中級】		11:30~12:15 エアロ中級45 (ラテン) 甘利 彰子 (40名)	11:45~12:15 アクアダンベル 30 大塚 雅士		11:40~12:10 エアロ中級30 野中 史子 (40名)	11:45~12:15 すいすい クロール		11:30~12:15 太極舞45 永岡 真由美 (40名)	ジュニアI 11:25~12:35 (プール使用は11:30~12:25)		12:15~12:45	ZUMBA45 太田 知文 (40名)	
12:00	12:20~13:30			12:15~13:00			12:30~13:15 ストレッチボール30 宮原 悠登 (20名)			12:45~13:30	12:30~13:00 アクアピクス30 平塚 憲太郎		12:30~13:15 ZUMBA45 MIE (40名)	(全時間 最大7コース使用)		12:15~12:45	ストレッチボール30 山口 治美 (20名)	
30	12:45~13:15 エアロ初級30 平塚 憲太郎 (40名)	スイミング スクール 成人 (有料) 【初級】		12:45~13:30 ヨガ45 山口 治美 (40名)			13:45~14:15 ボディコン30 児玉 真悟 (30名)			13:45~14:15			13:30~14:15 ピラティス45 MIE (40名)	時間変更		13:00~13:15	コレクトTIME(20名)	
30	13:45~14:15 ボディコン30 関 奏太 (30名)	担当・内容変更		13:45~14:30 ZUMBA45 峰村 栄美 (40名)	時間変更		14:30~15:00 ヨガ30 大熊 明美 (40名)			14:30~15:00			14:00~15:10 スタジオレンタル タイム 60分からOK 1,650円 音響設備使用可 ※他の曜日でも レンタル可能 お気軽にお問い合わせ 合わせください	時間変更				
14:00	14:30~15:00 ストレッチボール30 関 奏太 (20名)	アクアダンベル 30 平塚 憲太郎		14:45~15:15 ボディコン30 峰村 栄美 (30名)			15:15~15:30 シェイプTIME(20名)			15:15~15:30			14:30~15:00 ボール30 山口 治美 (20名)					
15:00				15:30~15:45 シェイプTIME(20名)						15:15~15:30 コレクトTIME(20名)			15:15~16:25 スタジオレンタル タイム 60分からOK 1,650円 音響設備使用可 ※他の曜日でも レンタル可能 お気軽にお問い合わせ 合わせください					
30													16:00~17:30 スイミングスクール ジュニア(有料)					
17:00		スイミングスクール ジュニア(有料)			スイミングスクール ジュニア(有料)			16:35~17:20 運動能力向上塾 (有料)		16:20~17:30 ジュニアII (プール使用は16:25~17:20)			16:20~17:30 ジュニアII (プール使用は16:25~17:20)					
30		ジュニアII 16:20~17:30 (プール使用は16:25~17:20)			ジュニアII 16:20~17:30 (プール使用は16:25~17:20)			17:45~18:30		17:35~18:45 ジュニアIII (プール使用は17:40~18:35)			17:35~18:45 ジュニアIII (プール使用は17:40~18:35)					
30		ジュニアIII 17:35~18:45 (プール使用は17:40~18:35)			ジュニアIII 17:35~18:45 (プール使用は17:40~18:35)					18:30~20:00 ジュニアIV (プール使用は18:45~20:00)			18:30~20:00 ジュニアIV (プール使用は18:45~20:00)					
18:30		ジュニアIV 18:30~20:00 (プール使用は18:45~20:00)			ジュニアIV 18:30~20:00 (プール使用は18:45~20:00)								19:00~19:30 エアロ初級30 平塚 憲太郎 (40名)					
19:00	19:25~19:40 MEGADANZエレメント	(全時間 最大7コース使用)			(全時間 最大7コース使用)								19:45~20:30 ヨガ45 山口 治美 (40名)					
30	19:45~20:30			19:45~20:30						19:45~20:30			19:45~20:30					
20:00	MEGADANZ45 箱山 千鶴 (40名)			20:45~21:30 ZUMBA45 阿部 紗織 (40名)						20:45~21:15 バトミックス30 箱山 千鶴 (40名)								
30	20:45~21:15 ボディコン30 宮原 悠登 (30名)			21:00~21:30 アクアピクス30 平塚 憲太郎						21:30~21:45 シェイプTIME(20名)								
21:00																		
30																		
22:00																		

- スタジオレッスンはレッスン開始30分前よりジムカウンターにて参加者カードを設置致します。入場時間になりましたらレッスン前に担当インストラクターにお渡しください。
- アクアプログラムは、参加者20名以上より3コースを使用させていただきます。■()内の数字は、定員数です。
- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入退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。



このマークがあるレッスンは、
初めての方へオススメのレッスンです！

変更箇所

アクアレッスン

有酸素系

調整系