アクトスWill箱崎

スタジオ・プールプログラム

2024年12月～

月曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 エアロビクス初中級 宮田
- 11:35～12:05 ZUMBA 宮田
- 12:25～13:25 ヨガ 末松
- 13:45～14:15 ボディコン 佐々木
- 19:30～20:00 4ミニッツ スタッフ
- 20:15～21:00 ZUMBA 宇都

ジム
- 10:30～11:00 ガイダンスA
- お腹
- 11:45～12:00 シェイプTIME
- 19:45～20:15 スミスマシン（背中）

プール
- 10:30～11:00 アクアダンベル 佐々木
- 14:30～15:00 アクアダンベル 斉藤
- 16:30～18:55 ジュニア スイミング スクール

火曜日

スタジオ
- 10:30～11:30 ヨガ 脇田
- 11:45～12:30 エアロビクス初級 江島
- 12:45～13:15 B-RAMP（女性限定）江島
- 13:35～14:35 ピラティス 金子
- 19:30～20:15 ステップ初中級 宮田
- 20:35～21:20 エアロビクス中級 宮田

ジム
- 10:30～11:00 ガイダンスB
- 19:45～20:15 スミスマシン（腕）

プール
- 10:30～11:00 アクアビクス 佐々木
- 14:00～14:30 すいすいクロール スタッフ
- 15:15～18:55 ジュニア スイミング スクール
- 20:00～20:30 すいすいクロール スタッフ

水曜日

スタジオ
- 10:30～11:30 バラエティ レッスン
- 11:45～12:30 ZUMBA 大庭
- 12:45～13:30 エアロビクス中級 大庭
- 14:00～15:00 ヨガ 江島
- 17:30～18:30 キッズ 空手
- 19:30～20:30 ヨガ 増井
- 20:50～21:35 バラエティ レッスン

ジム
- 10:30～11:00 ガイダンスA
- お腹
- 12:00～12:15 シェイプTIME
- 19:45～20:15 スミスマシン（腕）

プール
- 10:30～11:00 アクアウォーキング 清水
- 14:40～15:10 初級スイム スタッフ
- 16:30～18:55 ジュニア スイミング スクール
- 19:30～20:00 ウォーキング・ダンベル 清水or斉藤
- 21:00～22:00 マスターズ スイミング（有料）

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ
- 10:30～11:00 カラダリセット 江島
- 11:45～12:45 ヨガ 脇田
- 13:00～13:30 エアロビクス初中級 大庭
- 13:50～14:35 ZUMBA 大庭
- 19:30～20:15 エアロビクス初中級 石丸
- 20:35～21:20 ZUMBA 石丸

ジム
- 10:30～11:00 ガイダンスB
- 美脚美尻
- 12:00～12:15 シェイプTIME
- お腹
- 20:05～20:20 シェイプTIME
- 20:30～21:00 ガイダンスA

プール
- 10:15～10:45 アクアダンベル 斉藤
- 14:00～14:30 アクアダンベル 佐々木
- 16:30～18:55 ジュニア スイミング スクール
- 20:00～20:30 すいすいクロール スタッフ

土曜日

スタジオ
- 10:30～11:30 ピラティス 平山
- 11:50～12:35 太極拳 松岡
- 13:00～13:30 ボディコン 湯田
- 13:50～14:50 バラエティ レッスン
- 19:00～19:30 4ミニッツ スタッフ
- 19:45～20:45 ヨガ 末松

ジム
- 10:30～11:00 ガイダンスA
- お腹
- 12:15～12:30 シェイプTIME
- 19:45～20:15 スミスマシン

プール
- 10:10～12:35 ジュニア スイミング スクール
- 14:00～16:25 ジュニア スイミング スクール

日曜日

スタジオ
- 11:00～11:30 ボディコン 湯田
- 12:15～13:15 フラダンス さえ
- 14:00～14:30 ストレッチポール 東
- 15:15～16:00 エアロビクス初中級 荒木

ジム
- 11:30～12:00 ガイダンスB
- お腹
- 13:25～13:40 シェイプTIME
- 16:05～16:20 ストレッチ

プール
- 10:10～11:20 ジュニア スイミング スクール
- 12:15～12:45 アクアビクス 東

■安全のため、レッスンの途中入場・途中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。

※水曜日アクアレッスンについて

12月4,18日：アクアウォーキング、12月11,25日：アクアダンベル

※水曜日バラエティレッスンについて

4ミニッツのみ30分レッスン（20:50～21:20）となります。