

アクロス滝ノ水

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2025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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール		スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
9	9:45~10:00 おはレ15			9:45~10:00 おはレ15			9:45~10:15 AERO×BOX I 前川 菜瑠				9:45~10:30 エアロビクス初級45 浜田 由実子		9:45~10:15 ADJUST×BOX30 大井 さおり	NEW! 9:40~10:50 ジュニア スクール <有料>		9:45~10:30 ヨガ45 兼地 朋美			
10	10:15~10:45 ADJUST×BOX30 見田 あき	はじめてガイダンス ステップアップ	10:15~10:45 はじめてスイム	10:15~11:00 RESET×BOX45 阿隅 貴美子	はじめてガイダンス ステップアップ		10:30~11:00 YOGA×BOX 見田 あき	はじめてガイダンス ステップアップ	10:00~11:10 レディース スクール <有料>		10:45~11:15 MEGA DANZ30 浜田 由実子	10:15~10:45 アクアウォーキング30 原瀬 亜梨紗	10:30~11:30 ヨガ60 飯嶋 亜希子	はじめてガイダンス ステップアップ		10:45~11:30 エアロビクス初級45 兼地 朋美	はじめてガイダンス ステップアップ		
11	11:00~11:45 ステップ初級45 杉村 美奈子		10:50~12:00 レディース スクール <有料>	11:15~12:00 エアロビクス中級45 後藤 貴子	11:15~11:30 高単ストレッチ ポール講座	11:30~12:15 アクアピクス45 牧 由美	11:15~11:45 SHAPE×BOX30 成瀬 将太	内容 担当者変更	11:45~12:15 アクアピクス30 原瀬 亜梨紗		11:30~12:30 ヨガ60 中根 衣莉	60分に拡大	11:00~11:45 アクアピクス45 大森 一子	内容 担当者変更		11:15~11:45 アクアピクス30 川野 帆夏		11:00~11:45 アクアピクス45 新野 正法	
12	12:00~12:30 B-RAMP30 杉村 美奈子			12:15~13:00 リトモス45 浜田 由実子			12:00~12:30 ZUMBA GOLD30 HARU	レギュラー 確定!	12:45~13:30 ZUMBA45 HARU		12:45~13:30 ZUMBA45 中根 衣莉		11:45~12:30 ZUMBA45 ゆうき		12:05~13:15 ジュニア スクール <有料>	11:45~12:30 リトモス45 兼地 朋美	内容 担当者変更		
13	12:45~13:30 BAILABAILA45 杉村 美奈子		13:00~13:30 アクアウォーキング30 入江 梓	13:15~13:45 ADJUST×BOX30 入江 梓			13:45~14:30 エアロビクス中級45 浜田 由実子		13:15~13:45 はじめてスイム		13:45~14:30 エアロビクス初級45 木俣 幸子		12:45~13:15 BATTLE×BOX30 原瀬 亜梨紗	NEW!		12:45~13:15 B-RAMP30 中村 麻衣子	女性限定		
14	13:45~14:30 パレトン45 木俣 幸子			14:00~14:45 エアロビクス初級45 杉村 美奈子		14:00~15:10 マスターズ スクール <有料>	14:10~14:25 高単ストレッチ ポール講座		14:00~15:10 マスターズ スクール <有料>		14:45~15:30 MEGA DANZ45 浜田 由実子	はじめてガイダンス ステップアップ	13:30~14:15 BAILABAILA45 杉村 美奈子	内容 担当者変更		18:30~14:15 フリータイム (スタジオ開放)	はじめてガイダンス ステップアップ		
15	14:45~15:30 RESET×BOX45 木俣 幸子	はじめてガイダンス ステップアップ	15:15~20:15 ジュニア スクール <有料>	15:00~15:30 B-RAMP30 杉村 美奈子	はじめてガイダンス ステップアップ	15:15~20:10 ジュニア スクール <有料>			16:30~18:45 キッズ空手 スクール <有料>		14:45~15:30 ヨガ45 兼地 朋美	はじめてガイダンス ステップアップ	14:30~15:15 エアロビクス初級45 細瀬 奈々恵	内容 担当者変更	14:00~19:30 ジュニア スクール <有料>	14:30~15:15 パレトン45 KAYO	時間変更		
16	16:10~18:30 キッズダンス スクール <有料>			19:00~19:45 BAILA BAILA45 原瀬 亜梨紗							19:15~20:00 エアロビクス初級45 後藤 貴子	はじめてガイダンス ステップアップ	18:45~19:30 リトモス45 浜田 由実子						
17				20:00~20:45 リトモス45 兼地 朋美	はじめてガイダンス ステップアップ	20:25~20:55 アクアダンベル30 成瀬 将太	20:00~21:00 ヨガ60 兼地 朋美	はじめてガイダンス ステップアップ	20:00~21:10 マスターズ スクール <有料>		20:15~21:00 エアロビクス中級45 後藤 貴子	はじめてガイダンス ステップアップ	19:45~20:15 MEGA DANZ30 浜田 由実子	はじめてガイダンス ステップアップ	20:00~21:10 マスターズ スクール <有料>				
18				21:00~21:45 パレトン45 KAYO	はじめてガイダンス ステップアップ	21:10~21:40 エンジョイスイム	21:15~21:45 SHAPE×BOX30 住吉 康志	内容 担当者変更			21:15~21:45 BATTLE×BOX30 川野 帆夏	はじめてガイダンス ステップアップ	20:30~21:15 プレミアムタイム45 (コレクトタイム) キャスト	はじめてガイダンス ステップアップ	21:20~21:50 エンジョイスイム				

休館日

■レッスン開始30分前より参加カードをお配り致します。尚、30分前に参加者カードがなくなる場合がございますので、ご了承下さい。
■シェイプTIMEに関しては整理券は不要です。