

アクトス刈谷

スタジオプログラムタイムテーブル

2024年10月1日改定

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	多目的	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	多目的	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:45~11:15 B-RAMP 河合	女性限定		10:45~11:30 ヨガ45 吉田		10:40~11:25 Enjoy★DANCE45 林			10:45~11:30 ZUMBA45 福間			10:15~11:00 バレトン KAYO	10:10~12:35 ジュニア スクール			
11:35~12:05 エアロビクス初級30 河合					11:40~12:10 エアロビクス初級30 林			11:45~12:15 エアロビクス初級30 福間			11:00~12:10 マスターズ スイミングスクール (有料)		10:30~11:15 からだリセット45 藤森		
12:30~13:15 ダンス初級45 塩澤	12:30~12:45 12:45~13:00 ソフトジムボールEX	ストレッチ 筋トレ	12:00~12:45 エアロビクス初級45 福岡	12:00~13:10 マスターズ スイミングスクール (有料)	12:25~13:10 ヨガ45 志賀						11:20~12:05 エアロビクス初中級45 浜田		11:35~12:20 サルセーション45 Mieko		
13:40~14:25 ヨガ45 山田	多目的 定員各10名		13:05~13:35 ボディコン30 岡崎		13:00~13:30 はじめてスイム			13:00~13:45 ヨガ45 角谷	多目的 定員各10名		12:20~13:05 MEGA DANZ45 浜田		12:45~13:15 シェイプTIME		
		14:00~14:30 アクアビクス30 岡崎	14:00~14:45 ピラティス45 富井		13:30~14:15 からだリセット45 志賀	13:45~14:15 アクアウォーキング30 三浦	休日	14:00~14:45 ステップ初級45 伊藤	ストレッチ	13:00~13:30 アクアウォーキング30 玉田	13:20~14:05 リトモス45 浜田	13:45~17:25 ジュニア スクール	13:30~14:00 ボディコン30 林		
		14:40~15:10 すいすいクロール							14:00~14:15 14:15~14:30 ソフトジムボールEX	13:45~14:15 アクアビクス30 林			14:20~15:05 からだリセット45 藤森		
16:30~18:30 ジュニアダンス スクール		15:30~19:10 ジュニア スクール	16:30~18:30 ジュニアダンス スクール	15:30~20:25 ジュニア スクール	15:30~19:10 ジュニア スクール				筋トレ	14:20~15:05 からだリセット45 藤森			14:30~15:15 ヨガ45 岡田		
										内容・担当変更					15:45~16:15 すいすいクロール
19:30~20:15 バレトン45 KAYO	内容・担当変更		19:45~20:30 ヨガ45 吉田		19:15~20:00 リトモス45 浜田			19:30~20:15 ボディコン45 石川	担当・時間変更						
20:35~21:20 ヨガ45 KAYO	担当変更	時間変更			20:15~20:45 MEGA DANZ30 浜田			20:30~21:15 エアロビクス初中級45 石川	内容・担当変更	20:15~21:25 マスターズ スイミングスクール (有料)					
		内容変更	21:00~21:45 ZUMBA45 川下		21:00~21:45 エアロビクス中級45 浜田										

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場・途中退場(緊急の場合を除く)はご遠慮下さい。
- ヨガ等 マットを使用するレッスンはお1人1枚(ご自分のマットのみ)お取り下さい。
- スタジオプログラムWEB予約(有料オプション)された方は10分程前に、当日参加枠の方はその後の入場となります。
- スタジオプログラムWEB予約のキャンセルはご自身で開始30分前までに行なって下さい。
- スタジオプログラムWEB予約は開始30分前にて締め切りとなります。
- スタジオプログラムWEB予約で定員となった場合、当日参加枠はございません。

- 当日参加カードはお1人1枚(ご自分のカードのみ)、お取り頂きますようお願い致します。
- 都合により、クラス内容・時間・インストラクターが変更する場合があります。
- ジュニアのスイミングスクールはプール3コース、平日16:45~17:55の時間帯は4コース使用致します。また、都合により使用コースが増設する場合がございますので予めご了承ください。

