

# アクトスWill\_G福岡福重 タイムテーブル

2024.11月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:30	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:00	休 館 日		10:45~11:30	10:30~11:15	
11:00	★ピラティス 田上	★腸&リンパ美人エクササイズ 安田	★からだリセット 久田				★ヨガ 増井	♠ ZUMBA 天野
11:30			11:30~12:15			11:30~12:15		11:45~12:30
12:00	ポルド・ブラ 田上		♠ ZUMBA Rumiko			♠ ZUMBA 天野	12:00~12:45	♠ バトルミックス 天野
12:30		12:30~13:15				12:45~13:15	♠ バトルミックス 天野	
13:00		♠ エアロビクス初級 大庭	13:00~13:45			ポルド・ブラ 田上		13:00~13:45
13:30		13:35~14:20	★ヨガ 久田			13:35~14:20	13:15~14:00	★パワーヨガ 天野
14:00	14:00~14:45	♠ ZUMBA 大庭				★ピラティス 田上	♠ ZUMBA 天野	
14:30	♠ ZUMBA Rumiko							
18:00								
19:00	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:00		19:30~20:15	19:30~20:15		
20:00	♠ バトルミックス Rumiko	★ヨガ 太郎良	♠ エアロビクス初級 安田		バラエティ レッスン	♠ ZUMBA Rumiko		
20:30			20:20~21:05					
21:00			★ヨガ 安田					
21:30								