

# 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			10:30~11:15	
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				10:45~11:30 ★ヨガ 増井	♠ ZUMBA 天野
11:30			11:30~12:15		11:30~12:15			
12:00	11:40~12:10 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	11:45~12:30 ♠ バトルミックス 天野	
12:30		12:30~13:15 ♠ エアロビクス初級 大庭	13:00~13:45 ★ヨガ 久田		12:45~13:15 ポルド・ブラ 田上			13:00~13:45 ★パワーヨガ 天野
13:00		13:35~14:20 ♠ ZUMBA 大庭			13:35~14:20 ★ピラティス 田上	13:15~14:00 ♠ ZUMBA 天野		
14:00	14:00~14:45 ♠ ZUMBA Rumiko							
18:00								
19:00	19:30~20:15 ♠ バトルミックス Rumiko	19:30~20:15 ★ヨガ 太郎良	19:30~20:00 ♠ エアロビクス初級 安田		19:30~20:15 バラエティ レッスン	19:30~20:15 ♠ ZUMBA Rumiko		
20:00			20:20~21:05 ★ヨガ 安田					
21:00								