

アクトスWill_G福岡福重 タイムテーブル 2025年2月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
30	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:00	休 館 日	10:30~11:00		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		♠ボディコン 天野	10:45~11:30 ★ヨガ 増井	♠ZUMBA 天野
30	11:40~12:10		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	♠バトルミックス 天野
30		12:30~13:15			12:45~13:15		13:00~13:45
13:00		♠エアロビクス初級 大庭	13:00~13:45 ★ヨガ 久田		ポルド・ブラ 田上	13:15~14:00	★パワーヨガ 天野
30		13:35~14:20			13:35~14:20	♠ZUMBA 天野	
14:00	14:00~14:45 ♠ZUMBA Rumiko	♠ZUMBA 大庭			★ピラティス 田上		
30							
18:00							
30							
19:00							
30	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		
30			20:20~21:05 ★ヨガ 安田				
21:00							
30							

※ 各レッスン 定員は24名。開始20分前から整理券を配布いたします。
スタジオへの入場は開始15分前からとなります。

★ ヨガマットが必要なレッスンです
♠ 室内用シューズが必要なレッスンです