

アクトスWill_G福岡福重 タイムテーブル 2025年4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	★ プラティス 田上	★ 腸&リンパ美人エクササイズ 安田	★ RESET×BOX 久田		♠ SHAPE×BOX 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 ♠ BATTLE×BOX 天野	♠ BATTLE×BOX 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 ★ プラティス 田上	♠ ZUMBA 天野	
14:00	14:00～14:45 ♠ ZUMBA Rumiko	♠ ZUMBA 大庭					
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	♠ BATTLE×BOX 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