

# アクトスWill\_G福岡福重 タイムテーブル 2025年7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	★ピラティス 田上	★腸&リンパ美人エクササイズ 安田	♠ZUMBA Rumiko	休 館 日	10:30~11:00 ♠SHAPE×BOX 天野	10:30~11:15 ★ヨガ 増井	10:30~11:15 ♠ZUMBA 天野
	11:00	11:35~12:05 ポルド・ブラ 田上	11:35~12:05 ♠エアロビクス初級 安田	11:45~12:15 ★B-RAMP (女性限定) 久田		11:30~12:15 ♠ZUMBA 天野	11:45~12:30 ♠Enjoy☆RAMP 天野	11:45~12:30 ♠BATTLE×BOX 天野
30	12:00	13:00~13:30 ★RESET×BOX 久田	12:30~13:15 ♠エアロビクス初中級 大庭	12:45~13:30 ★ヨガ 久田	12:45~13:15 ポルド・ブラ 田上	13:00~13:45 ♠ZUMBA 天野	13:00~13:45 ★パワーヨガ 天野	
	13:00	14:00~14:45 ♠ZUMBA Rumiko	13:35~14:20 ♠ZUMBA 大庭		13:35~14:20 ★ピラティス 田上			
30	14:00							
	18:00							
30	19:00	19:30~20:15 ♠ZUMBA Rumiko	19:30~20:00 ♠SHAPE×BOX 天野	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	18:30~19:00 ♠BATTLE×BOX Rumiko	19:30~20:15 ★ピラティス Rumiko	
	20:00		20:20~21:05 ★ヨガ 太郎良	20:20~21:05 ★ヨガ 安田				
30	21:00							
	30							

※ 各レッスン 定員は24名。(B-RAMP、Enjoy☆RAMPは15名)  
 ※ 開始15分前からスタジオ前にて入場手続きを開始いたします。

★ 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