

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	10:30～11:15	10:30～11:15	休 館 日	10:30～11:00	10:30～11:15	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	♠ZUMBA Rumiko		♠SHAPE×BOX 天野	★ヨガ 増井	♠ZUMBA 天野
30	11:35～12:05	11:35～12:05	11:45～12:15		11:30～12:15	11:45～12:30	11:45～12:30
12:00	ポルド・ブラ 田上	♠エアロビクス初級 安田	★B-RAMP 久田		♠ZUMBA 天野	♠Enjoy★RAMP 天野	♠BATTLE×BOX 天野
30	13:00～13:30	12:30～13:15	12:45～13:30		12:45～13:15	13:00～13:45	13:00～13:45
13:00	★RESET×BOX 久田	♠エアロビクス初中級 大庭	★ヨガ 久田		ポルド・ブラ 田上	♠ZUMBA 天野	★パワーヨガ 天野
30	14:00～14:45	13:35～14:20			13:35～14:20		
14:00	♠ZUMBA Rumiko	♠ZUMBA 大庭			★ピラティス 田上		
30							
18:00						18:30～19:00	
30				日		♠BATTLE×BOX Rumiko	
19:00	19:30～20:15	19:30～20:00	19:30～20:00		19:30～20:15	19:30～20:15	
30	♠ZUMBA Rumiko	♠SHAPE×BOX 天野	♠エアロビクス初級 安田		バラエティ レッスン	★ピラティス Rumiko	
20:00		20:20～21:05	20:20～21:05				
30		★ヨガ 太郎良	★ヨガ 安田				
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