

アクトス広見 特別プログラム

2026年10月

10/26月曜日			10/27火曜日			10/28水曜日			10/30金曜日			10/31土曜日			10/25日曜日		
スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール
9:00					9:00~9:30 ウォーキング30 村瀬			9:00~9:30 ハロウィン 産製アクア30 澤田			9:00~9:30 ハロウィン ダンベル30 澤田						
9:30									9:35~9:45 ストレッチボール								9:30
10:00	10:00~10:45 かんたん ダンス45 佐橋	トマイケルの スリラーで♪	9:45~10:30 エアロ 好きすぎて 減!45 亀山			10:00~10:30 B-RAMP30 磯村		10:00~10:30	10:00~10:30 バレトン30 阪本			10:00~10:45 ヨガ& ピラティス45 山口			10:30~11:15 ヨガ45 森本		9:40~10:40 スイミング体験 (有料) (最大1コース使用) 体験がない場合も ございます
10:30			10:45~11:30 ZUMBA45 富田			10:45~11:45 仮装OK♪		10:35~11:20 仮装アクア 45 山口	10:45~11:45 SALSATION 60 佐藤			11:05~11:35 B-RAMP30 山口					11:15~11:45 アクアダンベル 30 原田
11:00	11:00~11:45 ステップ 初中級45 佐橋		11:45~12:30 BATTLE× BOX45 堀部&村上			12:00~12:45 BAILA BAILA60 磯村		11:30~12:00 仮装OK♪	12:00~12:45 エアロピクス 初級45 美咲			11:35~11:50 シェイプTIME					12:00~12:30 はじめてスイム
11:30	12:15~13:00 アロマヨガ45 高田	12:25~12:40 シェイプTIME				12:00~12:45 ヨガ& ピラティス45 山口		11:30~12:00 ずいずいクロール	13:00~13:45 ステップ初級 45 MASA			13:00~13:45 シェイプTIME					
12:00						13:00~13:45 エアロピクス 中級45 山内		13:50~13:55 4ミニッツ	14:00~14:45 エアロピクス 中級45 MASA			13:30~14:00 アクア ダンベル30 原田&水野			13:30~14:15 SHAPE× BOX45 水野		
12:30	13:10~13:25 体幹トレーニング		13:15~14:00 アクアピクス45 山口			14:00~14:45 エアロピクス 中級45 山内			14:00~14:45 ヨガ45 KUMI			14:30~15:30 SALSATION 60 佐藤					
13:00	13:45~14:30 エアロピクス 中級45 山内		14:15~15:00 ヨガ45 山内														
13:30																	
14:00																	
14:30																	
15:00																	
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30	19:30~20:15 バレトン45 岡田		19:45~20:30 BAILA BAILA45 磯村			19:30~20:15 エアロピクス 初中級45 KUMI			19:30~20:15 ZUMBA45 武井			19:15~20:15 ZUMBA60 Jessy					
20:00	20:30~21:00 BATTLE× BOX30 堀部		20:45~21:15 SHAPE× BOX30 水野			20:30~21:15 筋トレヨガ45 KUMI			20:30~21:00 メンテナンス30 武井								
21:00																	
21:30																	

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- スタジオレッスンは、30分前よりスタジオ前にて参加者カードを配布いたします。
- アクアプログラムは、参加者25名以上より3コースを使用させていただきます。(50名以上で4コースにします)
- バラエティレッスンの内容は、毎月掲示板・HPにてお知らせいたしますのでご確認ください。

◆店舗所在地◆
岐阜県可児市広見
字伊ノ木1358

◆電話番号◆
0574-61-2887

※毎週木曜日は休館日です

 変更箇所