

# アクトスWill\_G福岡福重 タイムテーブル 2026年4月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:30~11:15 ★ピラティス 田上	10:30~11:15 ★腸&リンパ美人エクササイズ 安田	10:30~11:15 ♠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	
11:35~12:05 ポルド・ブラ 田上	11:35~12:05 ♠エアロビクス初級 安田	11:35~12:05 ★B-RAMP (女性限定) 久田		11:20~12:05 ♠ZUMBA 天野	11:35~12:20 ♠Enjoy☆RAMP 天野	11:35~12:20 ♠BATTLE×BOX 天野	
12:25~13:10 ★RESET×BOX 久田	12:30~13:15 ♠エアロビクス初中級 大庭	12:25~12:55 懐メロリズムダンス 久田		12:25~12:55 ポルド・ブラ 田上	12:40~13:25 ♠ZUMBA 天野	12:40~13:25 ★パワーヨガ 天野	
13:30~14:15 ♠ZUMBA Rumiko	13:35~14:20 ♠ZUMBA 大庭	13:15~14:00 ★ヨガ 久田		13:15~14:00 ★ピラティス 田上			
						18:40~19:10 ♠BATTLE×BOX Rumiko	
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	19:30~20:15 ★ピラティス Rumiko	
	20:20~21:05 ★ヨガ 太郎良	20:20~21:05 ★ヨガ 安田					

※ 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