

アクトス明石魚住

HALLOWEEN 特別タイムテーブル

10月25日～31日

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール		スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール
10:25～10:55 エアロビクス 初級 佐野 千富	10:15～ ガイダンス	10:30～11:00 はじめてスイム 森本 愛斗	10:30～11:00 power×BOX 向井 大智		10:30～11:00 ハロウィン アクアZUMBA 三谷 恵子	10:45～11:15 タオルdeエアロ 釣 富美子		10:00～12:30 スイミング スクールキッズ		10:30～11:15 ヨガ 浦野 ゆかり	10:30～ ステップアップ	10:30～11:00 アクアビクス 星川 夢来	10:45～11:15 ZUMBA 小林 奈津子	10:30～12:30 運動能力向上塾	10:00～12:30 スイミング スクール	10:15～11:30 パーソナル ビューティ 釣 富美子 ～登録制～	10:30～ ガイダンス	10:00～12:30 スイミング スクール
11:15～12:00 ヨガ 佐野 千富	11:30～ ステップアップ	11:15～11:45 アクアダンベル 森本 愛斗	11:15～12:00 ヨガ 佐野 千富	11:30～ ガイダンス	11:15～11:45 アクアウォーターキング 高野 仁美	11:30～12:15 スロー エクササイズ 釣 富美子	11:30～ ガイダンス			11:30～12:00 エアロビクス 初級 近藤 裕美	11:30～ ガイダンス	11:15～11:45 背泳ぎ 星川 夢来	11:35～12:05 ステップ初級 ～ハロウィンソング～ 小林 奈津子				11:30～ ステップアップ	
12:15～12:30 GLT						12:30～13:00 power×BOX 星川 夢来				12:30～13:00 女子筋トレ部～美尻編 【有料】						12:30～ トレーニングTIME		
13:15～14:00 ハロウィン ZUMBA 三谷 恵子	13:30～ ガイダンス		13:30～14:00 SHAPE×BOX 干飯 智加	13:30～ ステップアップ		13:15～13:30 GLT	13:15～ glowトレーニング 山田 由起	13:00～14:00 スイミング プライベート枠		13:15～13:30 GLT	13:15～ glowトレーニング 山田 由起	13:15～14:15 スイミング プライベート枠	13:30～14:00 BATTLE×BOX ～暗闇～ 森本 愛斗	13:45～17:15 運動能力向上塾		13:00～13:45 1・2週目 AERO×BOX I 星川 夢来	13:30～ ガイダンス	
14:10～14:15 スクワットTIME			14:15～14:45 ヨガ 吉田 麗子			14:00～14:45 ハロウィンダン ス 溝口 幸穂	14:30～ ステップアップ			14:35～15:20 BAILA BAILA 釣 富美子	14:30～ ガイダンス		14:15～14:45 AERO×BOX I 山田 由起		14:00～16:30 スイミング スクール	14:00～14:45 ハロウィン ヨガ ～フローヨガ～ 西田 登喜	14:30～ ステップアップ	14:00～14:30 アクアビクス 星川 夢来
14:30～15:00 BATTLE×BOX ～暗闇～ 向井 大智	14:30～ ステップアップ		14:30～ ガイダンス			15:00～15:45 ピラティス 三谷 恵子	15:30～18:00 運動能力向上塾	15:30～19:10 スイミング スクール		14:30～15:20 BAILA BAILA 釣 富美子	15:30～18:00 運動能力向上塾	15:30～19:10 スイミング スクール	15:00～15:30 ヨガ 吉田 麗子	15:45～16:30 BAILA BAILA 溝口 幸穂		14:45～15:15 はじめてスイム 向井 大智		
15:30～18:00 運動能力向上塾		15:30～19:10 スイミング スクール	15:30～18:00 運動能力向上塾		15:30～19:10 スイミング スクール	16:15～17:15 HIPHOP ダンス ～登録制～				16:30～18:30 ジュニアダンス スクール ～登録制～	17:00～ ガイダンス	16:30～18:30 スイミング スクール	18:45～19:15 power×BOX 金高 凜空	19:30～ glowトレーニング 森本 愛斗				
17:00～ ガイダンス						18:00～19:00 ジュニア ダンススクール ～登録制～				18:45～19:30 ピラティス TOYOKO	20:00～ ガイダンス	20:00～20:30 はじめてスイム 池田 陽翔	19:30～20:15 BAILA BAILA 溝口 幸穂	19:30～ glowトレーニング 森本 愛斗				
19:00～19:30 ハロウィン ストレッチ 山元 理恵	19:15～ ガイダンス		18:45～19:15 power×BOX 山田 由起			19:30～20:00 ステップ初級 釣 富美子	19:00～ glowトレーニング 山田 由起			19:45～20:30 SALSATION® YOKO	20:45～21:15 アクアビクス 干飯 智加	20:45～21:15 アクアビクス 干飯 智加	20:30～20:45 ジュニア ダンススクール ～登録制～	20:30～20:45 GLT	20:30～21:00 アクアビクス 有本 泰規			
19:45～20:15 AERO×BOX 星川 夢来	20:00～ ステップアップ		19:30～20:15 ハロウィン FIT HOP 三谷 恵子			20:15～21:15 BAILA BAILA 釣 富美子	20:30～ ステップアップ			20:40～20:50 スクワッドTIME	21:00～21:30 BATTLE×BOX ～暗闇～ 森本 愛斗	21:15～ ステップアップ						
20:45～21:45 プチ ビューティ 釣 富美子 ～登録制～		20:35～21:05 クロール・背泳ぎ 金高 凜空	20:30～20:45 GLT	20:30～ ガイダンス	20:30～21:00 アクアダンベル 森本 愛斗	21:00～21:30 バタフライ・平泳ぎ 金高 凜空				21:00～21:30 BATTLE×BOX ～暗闇～ 森本 愛斗								

■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。
■スタジオ参加には参加番号が必要となります。WEB予約締切終了よりスタジオ出入り口にて配布致します。

【筋力Upクラス】 ※筋力向上を目的とした方にもオススメです★
【リラックスクラス】 ※体の歪みを調整し、自律神経を整えるクラス★
【体力Upクラス】 ※リズムに合わせて楽しく身体を動かすので初心者の方にもオススメです★
GLT…グループレッスンタイム(スタッフと共に様々なトレーニングを実施する時間)

・・・従来のレッスンと変更あるものとなります。

【～暗闇～】 ※暗闇で人目を気にせず思い切り動けます
【glowトレーニング】 ※さらに輝く自分磨きをサポートします
★power×BOX⇒音楽×筋トレ ★BATTLE×BOX⇒格闘技動作
【★マーク】 ※アクトス明石魚住のイチオシプログラムです