アクトス　will　アマドゥ

スタジオ・プールタイムスケジュール表 【特別編成プログラム】　2020年10月～

月曜日

スタジオ	ジムフロア	プール
10:15～10:45 ストレッチポール 福嶌　麻衣	11:00～11:20 ガイダンス1	13:30～14:00 はじめてスイム スタッフ
11:15～11:45 ボディコン 岡田　香奈	13:00～13:20 ガイダンス2	
12:15～12:45 エアロビクス初級 岡田　香奈	15:00～15:20 ガイダンス1	
13:15～14:00 フラダンス フワリ 大倉	19:00～19:20 ガイダンス2	
14:30～15:15 ピラティス 山崎　健吾	21:00～21:20 ガイダンス1	
16:40～17:40 ジュニアダンススクール（有料） -4～15才- 三木　直明		
19:30～20:15 ヨガ 生峰　美佳		
20:45～21:30 ZUMBA 松尾　美由紀		

火曜日

スタジオ	ジムフロア	プール
10:30～11:00 Enjoy★RAMP 後藤　麻子	11:00～11:20 ガイダンス2	10:30～11:30 成人スイミングスクール【中級】（有料）
11:30～12:00 バトルミックス 井手　和美	13:00～13:20 ガイダンス1	13:30～14:00 アクアビクス 井手　和美
12:30～13:00 B-RAMP ～女性限定～ 後藤　麻子	15:00～15:20 ガイダンス2	14:15～14:45 すいすいクロール スタッフ
13:30～14:15 ヨガ 地家　薫	19:00～19:20 ガイダンス1	15:15～19:00 ジュニアスイミングスクール（有料）
14:45～15:15 ボディコン 津波　フルカン	21:00～21:20 ガイダンス2	
19:45～20:15 エアロビクス初級 古澤　真里		
20:45～21:15 エアロビクス中級 古澤　真里		

水曜日

スタジオ	ジムフロア	プール
10:30～11:15 ヨガ 後藤　崇子	11:00～11:20 ガイダンス1	11:50～12:20 アクアウォーキング 水口　雄太
11:45～12:15 エアロビクス中級 古澤　真里	13:00～13:20 ガイダンス2	15:15～19:00 ジュニアスイミングスクール（有料）
12:45～13:15 ピラティス 古澤　真里	15:00～15:20 ガイダンス1	
13:45～14:30 ダンス初級 三木　直明	19:00～19:20 ガイダンス2	
19:45～20:15 ピラティス 中西　幸子	21:00～21:20 ガイダンス1	
20:45～21:15 BAILA BAILA 中西　幸子		

木曜日

金曜日

スタジオ	ジムフロア	プール
10:15～11:00 ヨガ 平野　真知子	11:00～11:20 ガイダンス2	10:30～11:30 成人スイミングスクール【初級】（有料）
11:30～12:00 ボディシェイパー 福嶌　麻衣	13:00～13:20 ガイダンス1	12:30～13:00 アクアダンベル 柳沢　裕理
12:30～13:15 ダンス初級 古澤　真里	15:00～15:20 ガイダンス2	13:15～13:45 はじめてスイム スタッフ
13:45～14:30 ヨガ 衣笠　明子	19:00～19:20 ガイダンス1	15:15～19:00 ジュニアスイミングスクール（有料）
15:00～15:30 エアロビクス初級 廣庭　美沙樹	21:00～21:20 ガイダンス2	
19:45～20:15 ボディコン 津波　フルカン		19:50～20:50 成人スイミングスクール【初級】（有料）
20:45～21:30 ヨガ 中西　幸子		

土曜日

スタジオ	ジムフロア	プール
10:30～11:00 エアロビクス中級 篠原　みゆき	11:00～11:20 ガイダンス1	10:10～12:35 ジュニアスイミングスクール（有料）
11:30～12:15 パワーヨガ 松尾　弘典	13:00～13:20 ガイダンス2	13:15～17:00 ジュニアスイミングスクール（有料）
12:45～13:15 BAILA BAILA 中西　幸子	15:00～15:20 ガイダンス1	
13:45～14:15 ピラティス 中西　幸子	19:00～19:20 ガイダンス2	
14:45～15:15 ZUMBA 篠原　みゆき		
19:30～20:30 成人スイミングスクール【中級】（有料）		

日曜日

スタジオ	ジムフロア	プール
10:30～11:15 ヨガ shinko	11:00～11:20 ガイダンス2	10:10～11:20 ジュニアスイミングスクール（有料）
13:30～14:00 Enjoy★RAMP 後藤　麻子	13:00～13:20 ガイダンス1	11:50～12:20 アクアビクス 後藤　麻子
14:30～15:00 スタッフバラエティー ※内容は枠外に表記	15:00～15:20 ガイダンス2	
15:30～16:00 B-RAMP ～女性限定～ 廣庭　美沙樹		

★スタッフバラエティー
担当者・クラス内容が毎週変更になるレッスンです。
＜日曜日＞14:30～15:00
1週目　ボディコン　廣庭
2週目　バトルミックス　岡田
3週目　ボディコン　廣庭
4週目　バトルミックス　岡田
5週目　ボディコン　廣庭

■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。
■プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。ご協力お願い致します。
■プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
■　　変更箇所です。
■　トレーニングシューズ不要のレッスンです。
■　初心者プログラム
■　参加チケット（無料）が必要なクラスです。