

アクトス半田

スタジオ	月曜日 プール	その他
	10:30~11:15 ZUMBA45 青木 圭子	10:35~ ガイダンス ステップアップ
	11:30~12:00 ストレッチボール30 榑原 恭子	11:40~ ガイダンス
	12:15~13:00 ヨガ45 番口 大生志	
	13:15~14:00 エアロビクス初級45 村瀬 瑠衣	13:35~ ガイダンス ステップアップ
	14:15~14:30 コレクトTIME (NEW)	
	15:30~20:30 ジュニア スイミング スクール 【有料】	14:40~ ガイダンス ステップアップ 16:15~ ガイダンス ステップアップ 17:15~ ガイダンス ステップアップ 19:15~ ガイダンス ステップアップ
	20:00~20:45 エアロビクス初級45 伊藤 裕子	20:20~ ガイダンス ステップアップ
	21:00~21:30 4ミニッツ& コレクトTIME (NEW)	

- レッスン間(15分or30分)でスタジオ内の換気、消毒作業を実施いたします。
- 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。
- 都合によりレッスンの変更、または休講する場合がございます。ご了承ください。

スタジオ・プールプログラム週間予定表

スタジオ	火曜日 プール	その他
	10:30~11:15 エアロビクス初級45 森田 久美子	10:35~ ガイダンス ステップアップ
	11:30~12:15 ピラティス45 森田 久美子	11:40~ ガイダンス ステップアップ
	12:30~13:00 ボール30 妹尾 峰男	
	13:15~14:00 ダンス初級45 大村 あやの	13:35~ ガイダンス ステップアップ
	14:15~15:00 ボディコン45 番口 大生志	
	15:30~20:30 ジュニア スイミング スクール 【有料】	15:15~ ガイダンス ステップアップ 16:15~ ガイダンス ステップアップ 17:15~ ガイダンス ステップアップ 18:15~ ガイダンス
	20:15~21:00 エアロビクス初級45 平井 美穂	20:20~ ガイダンス ステップアップ
	21:15~22:00 バトルミックス45 番口 大生志	21:30~ ガイダンス

- ステップアップ 30分程度 (個別のメニュー提案)
- WEB予約の状況により、当日参加ができません場合があります。ご了承ください。
- ガイダンス 15分程度 (基本的なマシンの使い方を案内)

スタジオ	水曜日 プール	その他
	10:30~11:00 ボール30 榑原 恭子	10:20~11:30 成人スイミング スクール 【有料】 10:35~ ガイダンス ステップアップ
	11:15~12:00 ボディコン45 榑原 恭子	11:35~12:05 プライベート レッスン【有料】 川合 佳住 11:40~ ガイダンス ステップアップ
	12:15~13:00 ZUMBA45 鈴木 聖花	12:15~13:00 アクアピクス45 伊藤 裕子 12:45~ ガイダンス ステップアップ
	13:30~14:15 ダンス初級45 伊藤 裕子	13:50~ ガイダンス ステップアップ
	14:30~15:15 ピラティス45 森田 久美子	14:30~15:00 すいすいクロー キャスト 14:55~ ガイダンス ステップアップ
	16:00~17:30 ダンススクール 【有料】	16:15~ ガイダンス ステップアップ
	20:15~21:00 エアロビクス初級45 村瀬 瑠衣	20:30~21:40 成人スイミング スクール 【有料】 20:20~ ガイダンス
	21:15~22:00 ZUMBA45 青木 圭子	21:10~ ガイダンス ステップアップ

木曜日

休館日

スタジオ	金曜日 プール	その他
	10:30~11:00 ストレッチボール30 榑原 恭子	10:35~ ガイダンス
	11:15~11:45 エアロビクス初級30 榑原 恭子	11:15~11:45 アクアダンベル30 永井 雅人 11:25~ ガイダンス
	12:00~12:45 ヨガ45 下村 美由紀	12:00~12:30 はじめてスイム キャスト 12:15~ ガイダンス ステップアップ
	13:15~14:00 ダンス初級45 大村 あやの	
	14:15~14:45 ボディコン30 長谷川 新太	14:05~ ガイダンス
	15:00~15:30 ボール30 榑原 恭子	14:55~ ガイダンス
	15:30~20:30 ジュニア スイミング スクール 【有料】	16:15~ ガイダンス ステップアップ 17:15~ ガイダンス ステップアップ 19:15~ ガイダンス ステップアップ
	20:15~21:00 Enjoy★DANCE45 石川 美佐	20:20~ ガイダンス ステップアップ
	21:15~22:00 エアロビクス中級45 石川 美佐	21:30~ ガイダンス

- アクアプログラムの使用レーン数は、17名以下で2レーン、18名以上で3レーンとなります。

スタジオ	土曜日 プール	その他
	10:20~10:35 コレクトTIME	
	11:00~11:30 B-RAMP30 三井 記世子	8:50~12:35 ジュニア スイミング スクール 【有料】 11:00~ ガイダンス ステップアップ
	11:45~12:30 ボディコン45 榑原 恭子	12:05~ ガイダンス ステップアップ
	12:45~13:30 ZUMBA GOLD45 青木 圭子	13:10~ ガイダンス ステップアップ
	14:00~14:45 ヨガ45 下村 美由紀	13:45~17:25 ジュニア スイミング スクール 【有料】 14:15~ ガイダンス
	15:00~15:30 ボール30 榑原 恭子	15:05~ ガイダンス ステップアップ 16:15~ ガイダンス ステップアップ
	18:30~20:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	17:15~ ガイダンス ステップアップ 18:15~ ガイダンス ステップアップ
	20:00~21:10 成人スイミング スクール 【有料】	19:15~ ガイダンス ステップアップ 20:15~ ガイダンス ステップアップ
		21:15~ ガイダンス ステップアップ

2024年 4月改定

スタジオ	日曜日 プール	その他
	10:30~11:00 ストレッチボール30 榑原 知加	10:35~ ガイダンス ステップアップ
	11:15~12:00 Enjoy★RAMP45 三井 記世子	11:40~ ガイダンス
	12:15~13:00 ZUMBA45 青木 圭子	12:30~ ガイダンス ステップアップ
	13:15~13:45 エアロビクス初級30 三井 記世子	13:35~ ガイダンス
	14:00~14:45 ヨガ45 三井 記世子	14:15~ ガイダンス ステップアップ
		15:15~ ガイダンス ステップアップ 16:15~ ガイダンス ステップアップ

《レッスン代行のお知らせ》

スタジオレッスンの代行情報は
メール配信にてご案内しております。
 メールアドレスのご登録をフロントにて
 お願いいたします。

当日抽選は
 レッスン開始の
10分前
 【ジムフロア】
 抽選カードをお取りください。