

アクトス半田

月曜日		
スタジオ	プール	その他
10:30~11:15 ZUMBA45 青木 圭子	10:30~11:00 アクアダンベル30 村瀬 瑠衣	10:35~ ガイダンス ステップアップ コミット
11:30~12:00 ストレッチボール30 榊原 恭子	11:15~11:45 プライベート レッスン【有料】 番口 大生志	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	13:15~13:45 アクアピクス30 長谷川 新太	13:35~ ガイダンス ステップアップ コミット
14:15~15:00 からだリセット45 キャスト	14:00~14:30 はじめてスイム キャスト	14:40~ ガイダンス ステップアップ コミット
	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 コミット
20:00~20:45 エアロビクス初級45 伊藤 裕子	20:40~21:10 プライベート レッスン【有料】 新海 耕太	20:20~ ガイダンス ステップアップ コミット
21:00~21:30 4ミニッツ& コレクトTIME		

火曜日		
スタジオ	プール	その他
10:30~11:15 エアロビクス初級45 森田 久美子	10:30~11:00 アクアダンベル30 妹尾 峰男	10:35~ ガイダンス ステップアップ コミット
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 コミット
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	13:10~14:20 成人スイミング スクール 【有料】	13:35~ ガイダンス ステップアップ コミット
14:15~15:00 ボディコン45 番口 大生志		15:15~ ガイダンス ステップアップ コミット
17:00~19:00 ジュニアダンス スクール 【有料】	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 コミット
20:15~21:00 エアロビクス初級45 平井 美穂		17:15~ ガイダンス ステップアップ コミット
21:15~22:00 バトルミックス45 番口 大生志		18:15~ ガイダンス
		20:20~ ガイダンス ステップアップ コミット
		21:30~ ガイダンス

水曜日		
スタジオ	プール	その他
10:30~11:00 ボール30 榊原 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 コミット
11:15~12:00 エアロビクス初級45 伊藤 裕子	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 コミット
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 コミット
13:30~14:15 ステップ初級45 伊藤 裕子		13:50~ ガイダンス ステップアップ コミット
14:30~15:15 ピラティス45 森田 久美子	14:30~15:00 すいすいクロール キャスト	14:55~ ガイダンス ステップアップ コミット
16:00~17:30 キッズ ダンススクール 【有料】	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 コミット
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】	17:15~ ガイダンス ステップアップ コミット
21:15~22:00 ZUMBA45 青木 圭子		19:15~ ガイダンス ステップアップ コミット
		21:10~ ガイダンス ステップアップ コミット

木曜日

休館日

金曜日		
スタジオ	プール	その他
10:30~11:00 ストレッチボール30 榊原 恭子		10:35~ ガイダンス
11:15~11:45 エアロビクス初級30 榊原 恭子	11:15~11:45 アクアダンベル30 番口 大生志	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 コミット
13:15~14:00 ダンス初級45 大村 あやの		14:05~ ガイダンス
14:15~14:45 ボディコン30 長谷川 新太	14:15~14:45 すいすいクロール キャスト	14:55~ ガイダンス
15:00~15:30 ヨガ30 榊原 恭子		16:15~ ガイダンス ステップアップ コミット
20:15~21:00 Enjoy★DANCE45 石川 美佐	15:30~20:30 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 コミット
21:15~22:00 エアロビクス初級45 石川 美佐		19:15~ ガイダンス ステップアップ コミット

土曜日		
スタジオ	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 コミット
11:45~12:30 ボディコン45 榊原 恭子		12:05~ ガイダンス ステップアップ コミット
12:45~13:30 ZUMBA GOLD45 青木 圭子		13:10~ ガイダンス ステップアップ コミット
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 榊原 恭子		15:05~ ガイダンス ステップアップ コミット
	18:30~20:00 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 コミット
	20:00~21:10 成人スイミング スクール 【有料】	17:15~ ガイダンス ステップアップ コミット
		18:15~ ガイダンス ステップアップ コミット
		20:15~ ガイダンス ステップアップ コミット
		21:15~ ガイダンス ステップアップ コミット

日曜日		
スタジオ	プール	その他
10:30~11:00 ストレッチボール30 榊原 知加		10:35~ ガイダンス ステップアップ コミット
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 コミット
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 コミット
		15:15~ ガイダンス ステップアップ コミット
		16:15~ ガイダンス ステップアップ コミット
		17:15~ ガイダンス ステップアップ コミット
		18:15~ ガイダンス ステップアップ コミット
		20:15~ ガイダンス ステップアップ コミット
		21:15~ ガイダンス ステップアップ コミット

2024年 7月改定

《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 (前後する場合あり)
【ジカウター】
抽選カードをお取りください。

■ 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。 ■ ステップアップ 30分程度 (個別のメニュー提案) ■ 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。

■ 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。 ■ WEB予約の状況により、当日参加ができない場合がございます。ご了承ください。 ■ 16:30~18:00までの間、全面25mプールはスイミングスクールのご利用時間となります。その他、クアール・遠赤・スチームはご利用頂けます。

■ 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。 ■ ガイダンス 15分程度 (基本的なマシンの使い方を)