

アクトス半田

スタジオ・プール特別編成プログラム

2021.5月改訂

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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
		10:30~11:00 エアロビクス初級30 森田		10:30~11:00 エアロビクス初・中級30 平井	10:20~11:30 成人スイミング スクール 【有料】	休館日	10:30~11:00 ボール30 榊原(恭)		11:00~11:30 ヨガ30 三井	ジュニアスクール 【有料】 10:10~12:35	10:30~11:00 ボディコン30 河邊			
10:30~11:15 ZUMBA45 青木	10:45~11:30 アクアピクス45 吉田		10:55~12:05 成人スイミング スクール 【有料】	11:30~12:00 ヨガ30 大橋	11:50~12:20 アクアウォーキング30 神崎		11:30~12:00 ストレッチボール30 榊原(恭)	11:15~11:45 アクアダンベル30 河邊	12:00~12:30 エアロビクス中級30 河邊			11:30~12:00 ストレッチボール30 榊原(知)		
11:45~12:15 ストレッチボール 榊原(恭)	お腹・ウエスト 4ミニッツ	11:30~12:15 ピラティス45 森田	12:15~12:45 アクアピクス30 河邊	12:30~13:00 ZUMBA30 青木	12:30~13:00 アクアダンベル30 須山		12:30~13:00 バトルミックス30 河邊	はじめてスイム 【無料】		13:00~13:30 Enjoy★RAMP30 三井		12:30~13:15 ZUMBA45 青木		
12:45~13:00 シェイプTIME			12:45~13:00 シェイプTIME		13:30~14:00 ボディコン30 榊原(恭)			14:00~14:30 ボディコン30 富岡		14:00~14:30 ボール30 榊原(恭)	ジュニアスクール 【有料】 13:45~16:10	13:45~14:15 バトルミックス30 河邊		
13:30~14:00 ステップ初級30 RUMI		13:30~14:00 Enjoy★RAMP30 河邊		14:30~15:15 ピラティス45 森田	14:30~15:00 すいすいクロール 【無料】		15:00~15:30 B-RAMP30 神崎		15:00~15:30 ボディコン 榊原(恭)		14:30~14:45 シェイプTIME	4ミニッツ		
14:30~15:00 からだリセット30 RUMI		14:30~14:45 コレクトTIME										14:30~14:45 シェイプTIME		
	ジュニアスクール 【有料】 15:30~		ジュニアスクール 【有料】 15:30~		ジュニアスクール 【有料】 15:30~			ジュニアスクール 【有料】 15:30~					15:30~16:00 はじめてスイム 【無料】	
		19:50~20:05 シェイプTIME		20:00~20:30 ヨガ30 神崎	20:20~21:30 成人スイミング スクール 【有料】		20:00~20:30 バトルミックス30 河邊	ジュニアスクール 【有料】 ~20:15		ジュニアスクール 【有料】 18:50~20:00				
20:30~21:00 ボディコン30 富岡	背中・二の腕 4ミニッツ	20:35~20:50 シェイプTIME	20:30~21:00 はじめてスイム 【無料】				21:00~21:30 エアロビクス中級30 平井	20:30~21:00 すいすいクロール 【無料】		20:00~21:10 成人スイミング スクール 【有料】				
21:15~21:30 コレクトTIME		21:20~21:50 エアロビクス初・中級30 平井		21:00~21:45 ZUMBA45 青木										

- 新型コロナウイルス感染予防の為、60分・45分スタジオレッスン時間を短縮し運営致します。
- スタジオレッスン間30分間でキャストによりスタジオ内の換気、消毒作業を実施致します。
- スタジオレッスン参加定員も縮小して行なっています。定員は別紙掲示にてご確認下さい。
- 都合によりレッスン変更・または休講する場合がございます。
- レッスン終了前後に手指の消毒にご協力お願い致します。