

# 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	10:35~ ガイダンス ステップアップ
【時間変更】		
11:30~12:00 ストレッチボール30 榑原 恭子		11:40~ ガイダンス
【内容・時間変更】		
12:15~13:00 Enjoy★DANCE45 石川 美佐		
【時間変更】		
13:15~14:00 ステップ初級45 RUMI	【NEW】 13:30~14:00 アクアダネル30 妹尾 峰男	13:35~ ガイダンス ステップアップ
【時間変更】	【時間変更】	
14:15~15:00 からだリセット45 RUMI	14:15~14:45 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
	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
20:00~20:45 エアロピクス初級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
【NEW】		
21:00~21:45 ボディコン45 大蔵 麻未		

火曜日		
スタジオ	プール	その他
10:30~11:15 エアロピクス初級45 森田 久美子		10:35~ ガイダンス ステップアップ
【時間変更】		
11:30~12:15 ピラティス45 森田 久美子	【NEW】 11:45~12:15 アクアウォーキング30 妹尾 峰男	11:40~ ガイダンス ステップアップ
【NEW】	【担当変更】	
12:30~13:00 ボール30 番口 大生志	12:30~13:00 アクアダネル30 妹尾 峰男	
	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
13:15~14:00 ダンス初級45 大村 あやの		
【担当・時間変更】	【担当変更】	
14:15~15:00 ボディコン45 番口 大生志	14:30~15:00 プライベート レッスン【有料】 永井 雅人	15:15~ ガイダンス ステップアップ
	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
		18:15~ ガイダンス
20:15~21:00 ステップ初級45 平井 美穂		20:20~ ガイダンス ステップアップ
【時間変更】		
21:15~22:00 エアロピクス初級45 平井 美穂		21:30~ ガイダンス

# スタジオ・プールプログラム週間予定表

水曜日		
スタジオ	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
【内容・時間変更】		
11:15~12:00 エアロピクス中級45 石川 美佐	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
【時間変更】		
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 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
【時間変更】		
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
	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
20:00~20:45 エアロピクス中級45 石川 美佐	20:30~21:40 成人スイミング スクール 【有料】	20:20~ ガイダンス
【時間変更】		
21:00~21:45 ZUMBA45 青木 圭子		21:10~ ガイダンス ステップアップ

休館日

金曜日		
スタジオ	プール	その他
【内容変更】		
10:30~11:00 ストレッチボール30 榑原 恭子		10:35~ ガイダンス
【内容・時間変更】	【担当変更】	
11:15~11:45 エアロピクス初級30 榑原 恭子	11:15~11:45 アクアダネル30 永井 雅人	11:25~ ガイダンス
【時間変更】		
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		
【内容・時間変更】		14:05~ ガイダンス
14:15~14:45 ボディコン30 大蔵 麻未	14:15~14:45 すいすいクロール キャスト	14:15~ ガイダンス
【内容・時間変更】		14:55~ ガイダンス
15:00~15:30 ボール30 榑原 恭子		
	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
20:15~20:45 ストレッチボール30 榑原 知加		20:20~ ガイダンス ステップアップ
【NEW】		
21:00~21:45 バトルミックス45 番口 大生志		21:30~ ガイダンス

土曜日		
スタジオ	プール	その他
10:20~10:35 コレクトTIME		
【女性限定】	8:50~12:35	11:00~ ガイダンス ステップアップ
11:00~11:30 B-RAMP30 三井 記世子	ジュニア スイミング スクール 【有料】	
【時間変更】		
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
【時間変更】		
12:45~13:30 ZUMBA45 青木 圭子		13:10~ ガイダンス ステップアップ
	13:45~17:25	14:15~ ガイダンス
14:00~14:45 ヨガ45 下村 美由紀	ジュニア スイミング スクール 【有料】	15:05~ ガイダンス ステップアップ
【時間変更】		16:15~ ガイダンス ステップアップ
15:00~15:30 ボール30 榑原 恭子		17:15~ 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】	18:15~ 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
	20:00~21:10 成人スイミング スクール 【有料】	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

# 2023年 7月改定

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 榑原 知加		10:35~ ガイダンス ステップアップ
【時間変更】		
11:15~12:00 Enjoy★RAMP45 三井 記世子		11:40~ ガイダンス
【時間変更】		
12:15~13:00 ZUMBA45 青木 圭子		12:30~ ガイダンス ステップアップ
【時間変更】		
13:15~13:45 エアロピクス初級30 三井 記世子		13:35~ ガイダンス
【時間変更】		
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。

■ レッスン間(15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、当日参加ができない場合がございます。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案内)

■ 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。