

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	10:30~11:15 アクアピクス45 吉田 由美	10:35~ ガイダンス ステップアップ
11:35~12:05 ストレッチャボール30 榎原 恭子		11:40~ ガイダンス
<b>[NEW]</b> 12:25~13:10 Enjoy★DANCE45 富岡 真梨		
13:30~14:15 ステップ初級45 RUMI	13:30~14:00 はじめてスイム キャスト	13:35~ ガイダンス ステップアップ
14:35~15:20 からだリセット45 RUMI	14:15~14:45 プライベート レッスン【有料】 富岡 真梨	14:40~ ガイダンス ステップアップ
	15:30~20:15	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
<b>[NEW]</b> 20:00~20:45 エアロピクス初級45 伊藤 裕子		20:20~ ガイダンス ステップアップ
<b>[時間変更]</b> 21:05~21:50 ポティコン45 大蔵 麻未		

火曜日		
スタジオ	プール	その他
<b>[NEW]</b> 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
11:35~12:20 ピラティス45 森田 久美子	<b>[NEW]</b> 11:45~12:15 すいすいクロール キャスト	11:40~ ガイダンス ステップアップ
<b>[NEW]</b> 12:40~12:55 コレクトTIME	<b>[NEW]</b> 12:30~13:00 アクアダンベル30 須山 憲治	
<b>[NEW]</b> 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
<b>[NEW]</b> 14:20~15:05 エアロピクス初級45 大蔵 麻未	14:30~15:00 プライベート レッスン【有料】 星川 知彦	
	15:30~20:15	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 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
21:20~22:05 エアロピクス初級45 平井 美穂	21:00~21:30 プライベート レッスン【有料】 星川 知彦	21:30~ ガイダンス

水曜日		
スタジオ	プール	その他
<b>[NEW]</b> 10:30~11:15 ポティコン45 榎原 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
<b>[NEW]</b> 11:35~12:05 ボール30 榎原 恭子	11:50~12:20 アクアウォーキング30 須山 憲治	11:40~ ガイダンス ステップアップ
<b>[時間・担当変更]</b> 12:25~13:10 ZUMBA45 鈴木 聖花	<b>[内容変更]</b> 12:30~13:00 アクアピクス30 須山 憲治	12:45~ ガイダンス ステップアップ
<b>[NEW]</b> 13:30~14:15 エアロピクス初級45 伊藤 裕子	13:15~13:45 プライベート レッスン【有料】 須山 憲治	13:50~ ガイダンス ステップアップ
<b>[時間変更]</b> 14:35~15:20 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
	15:30~20:15	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
<b>[NEW]</b> 19:40~19:55 シェイプTIME 4ミニッツ <b>[NEW]</b> 20:15~20:45 ポティコン30 石川 美佐	20:10~21:20 成人スイミング スクール【有料】	20:20~ ガイダンス
21:05~21:50 ZUMBA45 青木 圭子		21:10~ ガイダンス ステップアップ

休館日

スタジオ・プールプログラム週間予定表

金曜日		
スタジオ	プール	その他
10:30~11:00 ボール30 榎原 恭子		10:35~ ガイダンス
11:20~11:50 エアロピクス初級30 富岡 真梨	11:15~11:45 アクアダンベル30 星川 知彦	11:25~ ガイダンス
12:10~12:55 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
<b>[NEW]</b> 13:15~14:00 ダンス初級45 大村 あやの		
<b>[時間変更]</b> 14:20~14:50 ポティコン30 富岡 真梨	<b>[時間変更]</b> 14:15~14:45 すいすいクロール キャスト	14:05~ ガイダンス
<b>[時間変更]</b> 15:10~15:40 ストレッチャボール30 榎原 恭子		14:55~ ガイダンス
	15:30~20:15	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
<b>[NEW]</b> 20:15~21:00 Enjoy★DANCE45 石川 美佐		20:20~ ガイダンス ステップアップ
21:20~22:05 エアロピクス中級45 石川 美佐		21:30~ ガイダンス

土曜日		
スタジオ	プール	その他
10:20~10:35 おはようストレッチ		
<b>[NEW]</b> 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
<b>[時間・内容変更]</b> 11:50~12:35 Enjoy★RAMP45 三井 記世子		12:05~ ガイダンス ステップアップ
<b>[NEW]</b> 12:55~13:40 ZUMBA45 青木 圭子		13:10~ ガイダンス ステップアップ
<b>[NEW]</b> 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
<b>[時間変更]</b> 15:05~15:50 ポティコン45 榎原 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
	18:50~20:00 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

日曜日		
スタジオ	プール	その他
<b>[時間変更]</b> 10:30~11:00 ストレッチャボール30 榎原 知加		10:35~ ガイダンス ステップアップ
<b>[時間変更]</b> 11:20~12:05 ポティコン45 大蔵 麻未		11:40~ ガイダンス
		12:30~ ガイダンス ステップアップ
<b>[時間変更]</b> 12:25~13:10 ZUMBA45 青木 圭子		13:35~ ガイダンス
13:30~14:15 エアロピクス初級45 三井 記世子		14:15~ ガイダンス ステップアップ
14:35~14:50 コレクトTIME <b>[NEW]</b>		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

2023年 1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**  
【ジムフロア】  
抽選カードをお取りください。

- レッスン間(20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。

- レッスン前後に手指の消毒をお願いいたします。
- 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かた)

- ステップアップ 30分程度 (個別のメニュー提案)