

アクトス盛岡

特別編成プログラム

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	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール		スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	
			10:15~10:45 エアロビクス初級 月岡			10:30~11:15 ヨガ 藤原				10:30~11:00 エアロビクス初級 佐藤			10:30~11:15 ピラティス 佐藤			10:30~11:00 エアロビクス初級 月岡			
10:45~11:30 リトモス 東野	11:00~11:30 はじめて ガイダンス	11:15~11:45 中級平泳ぎ 吉田	11:15~11:45 ステップ初級 月岡	11:00~11:30 はじめて ガイダンス	11:30~12:00 すいすい平泳ぎ 山野目	11:45~12:30 BAILA BAILA 木村	11:00~11:30 はじめて ガイダンス	11:00~11:30 アクアウォーキング 岡田		11:30~12:00 ステップ初級 佐藤	11:00~11:30 はじめて ガイダンス	11:30~12:00 すいすい背泳ぎ 岸	11:45~12:15 BAILA BAILA 伊東	11:00~11:30 はじめて ガイダンス	11:15~11:45 すいすいクロール 岸	11:30~12:00 ステップ初級 月岡	11:00~11:30 はじめて ガイダンス	11:30~12:00 ガイダンス	
12:00~12:30 BAILA BAILA 月岡	12:00~12:30 サポート トレーニング	12:00~12:30 中級バタフライ 吉田	12:15~13:00 ヨガ 藤原	12:00~12:30 サポート トレーニング		13:00~13:30 B-RAMP 細川	12:00~12:30 サポート トレーニング	12:00~12:30 アクアダンベル 岡田		12:30~13:15 ヨガ 岡田	12:00~12:30 サポート トレーニング	12:15~12:45 すいすいバタフライ 岸	12:45~13:30 パワーヨガ 藤原	12:00~12:30 サポート トレーニング	12:00~12:30 中級クロール 岸	12:45~13:30 リトモス 東野	12:15~12:30 シェイプTIME	12:15~12:30 シェイプTIME	
13:00~13:45 ピラティス 岡田		13:30~14:00 はじめてスイム 千葉			13:30~14:15 中級クロール 岸	14:00~14:30 ステップ初級 遠藤		13:30~14:15 マスターズ (初・中・上級) 岸		13:45~14:15 ダンス初級 FUMIKO		13:30~14:15 アクアビクス NAOMI	14:00~14:30 ボディコン 細川	14:00~14:30 はじめて ガイダンス	14:15~15:00 マスターズ (初・中・上級) 岸	14:00~14:45 バラエティ	14:00~14:30 はじめて ガイダンス	14:00~14:30 はじめて ガイダンス	
14:15~14:45 ステップ初級 佐藤	14:00~14:30 はじめて ガイダンス	14:15~14:45 すいすいクロール 千葉	14:00~14:45 ZUMBA 木村	14:00~14:30 はじめて ガイダンス		15:00~15:30 バトルミックス 遠藤	15:00~15:30 サポート トレーニング	15:00~15:30 サポート トレーニング			14:30~14:45 シェイプTIME お腹・ウエスト	15:00~15:30 サポート トレーニング		15:00~15:30 サポート トレーニング			15:00~15:30 サポート トレーニング	15:00~15:30 サポート トレーニング	
	15:00~15:30 サポート トレーニング		15:15~15:45 エアロビクス中級 高橋	15:00~15:30 サポート トレーニング															
18:30		18:45~19:15 すいすいクロール 千葉				19:00~19:30 BAILA BAILA 木村		19:00~19:30 中級背泳ぎ 山野目			19:00~19:30 はじめて ガイダンス			19:00~19:30 はじめて ガイダンス		19:00~19:30 エアロビクス初級 月岡	19:00~19:30 はじめて ガイダンス	19:00~19:30 はじめて ガイダンス	
19:00	19:00~19:30 はじめて ガイダンス	19:30~20:00 すいすい平泳ぎ 千葉	19:00~19:30 エアロビクス初級 坂本	19:00~19:30 はじめて ガイダンス		20:00~20:30 ZUMBA 木村	19:00~19:30 はじめて ガイダンス	19:00~19:30 中級バタフライ 山野目		19:30~20:00 バレトン 東野	20:00~20:30 サポート トレーニング	20:30~21:15 リトモス 東野	19:30~20:15 BAILA BAILA 伊東	20:00~20:30 サポート トレーニング	20:30~21:00 マスターズ (初・中・上級) 伊藤	20:00~20:30 ステップ初級 遠藤	20:15~20:45 サポート トレーニング	20:00~20:30 サポート トレーニング	20:45~21:00 シェイプTIME お腹・ウエスト
20:00	20:00~20:30 サポート トレーニング	20:15~20:45 アクアビクス 月岡	20:00~20:30 ピラティス 坂本	20:00~20:30 サポート トレーニング	20:30~21:15 マスターズ (初・中・上級) 伊藤	21:00~21:45 ヨガ 綾野	20:00~20:30 サポート トレーニング	20:30~21:00 アクアウォーキング 岸		20:30~21:15 リトモス 東野									
21:00	21:00~21:30 バトルミックス 遠藤		21:00~21:45 ダンス初級 FUMIKO																
22:00																			

休館日

- レッスン開始30分前よりスタジオ参加者カードを配布いたします。
- 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、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。
- バラエティの内容は、毎月掲示板にて掲示いたしますのでご確認ください。