

アクトス広見

特別編成プログラム

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール	スタジオ	フロア&多目的	プール		
9:30		9:45~10:15																	
10:00	エアロビクス 初中級30 尾崎 麻子	10:30~11:00	10:00~10:30	エアロビクス 中級30 亀山 真由美	10:30~11:00	10:00~10:30	B-RAMP30 磯村 尚子	10:30~11:00	10:00~10:30	B-RAMP30 磯村 尚子	10:30~11:00	10:00~10:45	ヨガ45 山口 静江	10:30~11:00	10:30~11:15	10:30~11:00	10:00~10:30	はじめてスイム	
11:00	マシニングダンス	11:30~12:00	11:00~11:30	マシニングダンス	11:30~12:00	11:00~11:30	マシニングダンス	11:30~12:00	11:00~11:30	マシニングダンス	11:30~12:00	11:15~11:45	マシニングダンス	11:30~12:00	11:00~11:30	マシニングダンス	11:30~12:00	11:00~11:30	マシニングダンス
12:00	ステップ初級30 尾崎 麻子	12:30~13:00	12:00~12:30	Enjoy★ RAMP30 布村 まい	12:30~13:00	12:00~12:30	ヨガ45 山口 静江	12:30~13:00	12:00~12:30	エアロビクス 初中級30 美咲	12:30~13:00	12:40~13:10	エアロビクス 初級30 美咲	13:00~13:30	12:30~13:00	マシニングダンス	13:00~13:30	12:00~12:30	すいすい クロール
13:00	エアロビクス 初中級30 佐橋 見幸	13:30~14:00	13:30~14:00	エアロビクス 初級30 池上 陽介	14:00~14:30	13:30~14:00	ステップ初級30 MASA	14:00~14:30	13:30~14:00	マシニングダンス	14:00~14:30	14:00~14:30	マシニングダンス	14:00~14:30	13:30~14:00	マシニングダンス	14:00~14:30	13:30~14:00	4ミニッツ
14:00	ZUMBA30 マリオ	14:30~15:00	14:30~15:00	ヨガ45 山内 純	15:00~15:30	14:30~15:00	エアロビクス 初中級30 MASA	15:00~15:30	14:30~15:00	マシニングダンス	15:00~15:30	14:40~15:10	マシニングダンス	15:00~15:30	14:00~14:30	マシニングダンス	15:00~15:30	14:00~14:30	マシニングダンス
15:00	マシニングダンス	15:30~16:00	15:00~15:30	マシニングダンス	15:30~16:00	15:00~15:30	マシニングダンス	15:30~16:00	15:00~15:30	マシニングダンス	15:30~16:00	15:00~15:30	マシニングダンス	15:30~16:00	15:00~15:30	マシニングダンス	15:30~16:00	15:00~15:30	マシニングダンス
16:00																			
17:00																			
18:00	背中・二の腕	18:30~19:00	18:00~18:30	4ミニッツ	18:30~19:00	18:00~18:30	4ミニッツ	18:30~19:00	18:00~18:30	4ミニッツ	18:30~19:00	18:00~18:30	4ミニッツ	18:30~19:00	18:00~18:30	4ミニッツ	18:30~19:00	18:00~18:30	4ミニッツ
19:00	シェイプTIME	19:30~20:00	19:00~19:30	シェイプTIME	19:30~20:00	19:00~19:30	シェイプTIME	19:30~20:00	19:00~19:30	シェイプTIME	19:30~20:00	19:00~19:30	シェイプTIME	19:30~20:00	19:00~19:30	シェイプTIME	19:30~20:00	19:00~19:30	シェイプTIME
20:00	エアロビクス 初級30 早川 世知	20:30~21:00	20:00~20:30	ピラティス30 磯村 尚子	20:30~21:00	20:00~20:30	ヨガ30 布村 まい	20:30~21:00	20:00~20:30	マシニングダンス	20:30~21:00	20:00~20:30	マシニングダンス	20:30~21:00	20:00~20:30	マシニングダンス	20:30~21:00	20:00~20:30	マシニングダンス
21:00	ボディコン30 早川 世知	21:30~22:00	21:00~21:30	BAILA BAILA30 磯村 尚子	21:30~22:00	21:00~21:30	ZUMBA30 マリオ	21:30~22:00	21:00~21:30	マシニングダンス	21:30~22:00	21:00~21:30	マシニングダンス	21:30~22:00	21:00~21:30	マシニングダンス	21:30~22:00	21:00~21:30	マシニングダンス
22:00																			

◆店舗所在地◆
岐阜県可児市広見
字伊ノ木1358

◆電話番号◆
0574-61-2887

◆営業時間◆
平日：9：30～22：30
土祝：9：30～21：00
日曜：9：30～19：00
※毎週木曜日は休館日です

変更箇所

- 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、クラスを変更する場合があります。
- 30分前より参加者カードを配布いたします。
- アクアプログラムは、参加者25名以上より3コースを使用させていただきます。
- バラエティレッスンの内容は、毎月掲示板・HPにてお知らせいたしますのでご確認ください。
- フロア・多目的でのレッスンは参加カード不要です。途中からの参加も可能です。

スタジオレッスンは15分短縮させていただいております。60分→45分、45分→30分、30分→変更なし
シェイプTIMEは全て多目的のルームで実施させていただきます。